

# Kata Kion



# Heian

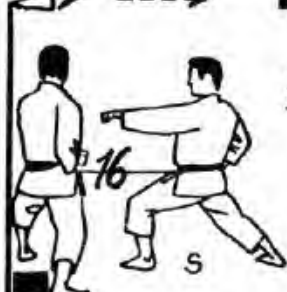
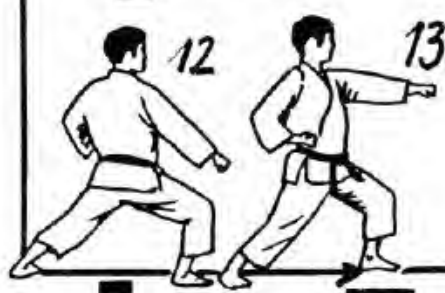
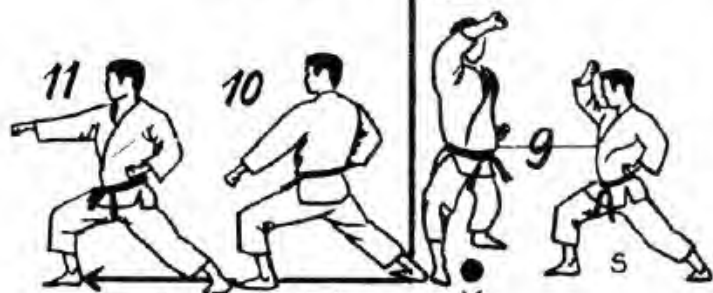
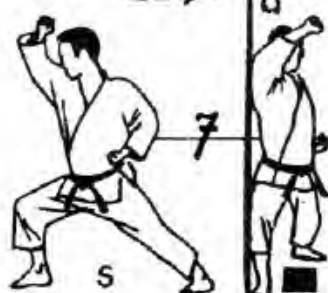
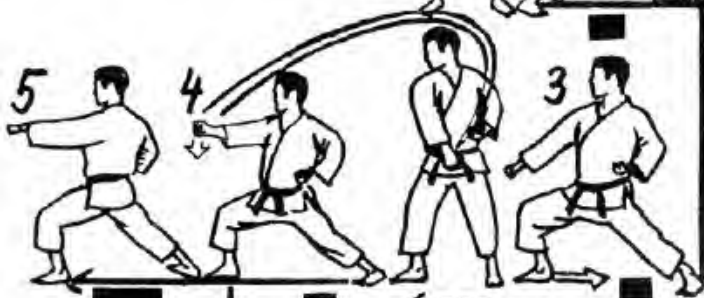
"Yoi!"

# Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm:  
(Embuseu)



"Yame!"



## Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

● = Kiai

■ = nach dem Kime  
gleich zur nächsten  
Technik

■ = starker Kime,  
eine Sekunde  
Pause

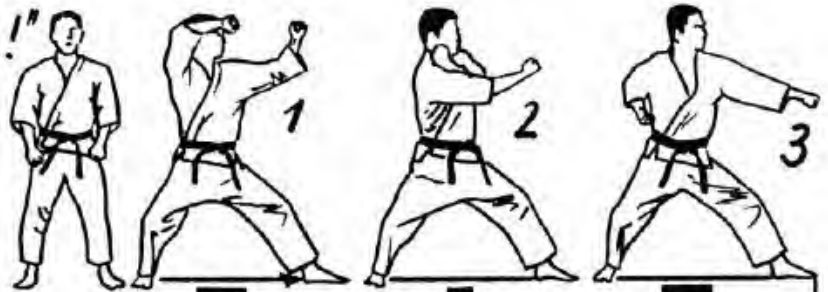
x = zwei Sekunden  
Pause

---> = Zwischenzeit,  
keine unab-  
hängige Technik

Dauer etwa 25 Sekunden

"Yoi!"

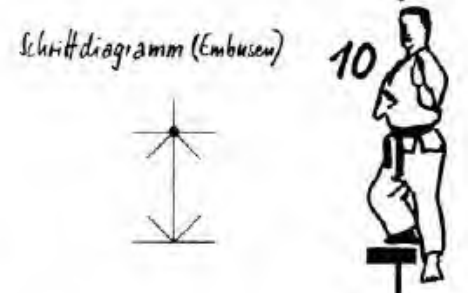
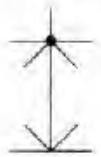
# Heian Nidan (Nr. 2)



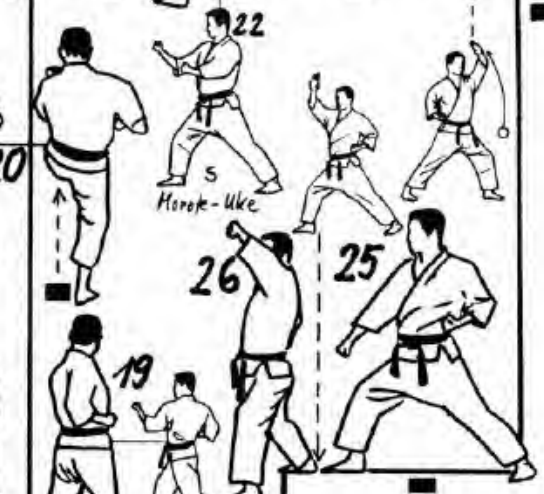
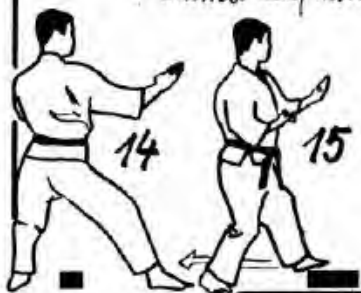
- S = Seitenansicht
- = Kiai
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- > Zwischenzeit
- X = zwei Sekunden Pause



Schrittdiagramm (Embusen)



Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!

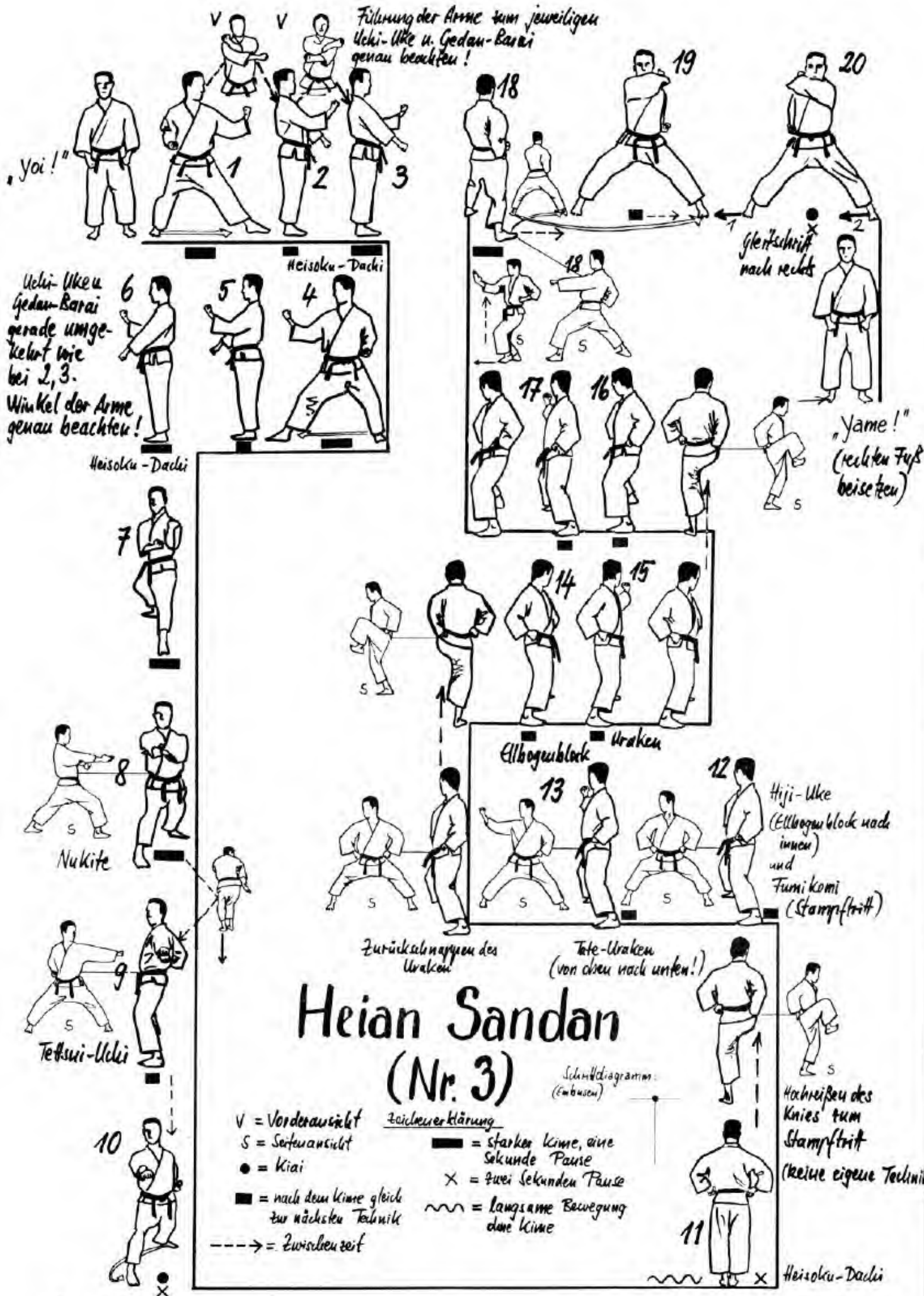


Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß etwas zurücknehmen damit die Hüfte besser überdrehen kann.



Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (überdrehte Hüfte)  
Zenkutsu-Dachi kürzer als normal

Dauer etwa 25 Sekunden



# Heian Sandan (Nr. 3)

- Zeichenerklärung**
- V = Vorderansicht
  - S = Seitenansicht
  - = Kiai
  - = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
  - > = Zwischenzeit
  - = starker Kime, eine Sekunde Pause
  - X = zwei Sekunden Pause
  - ~~~~~ = langsame Bewegung durch Kime

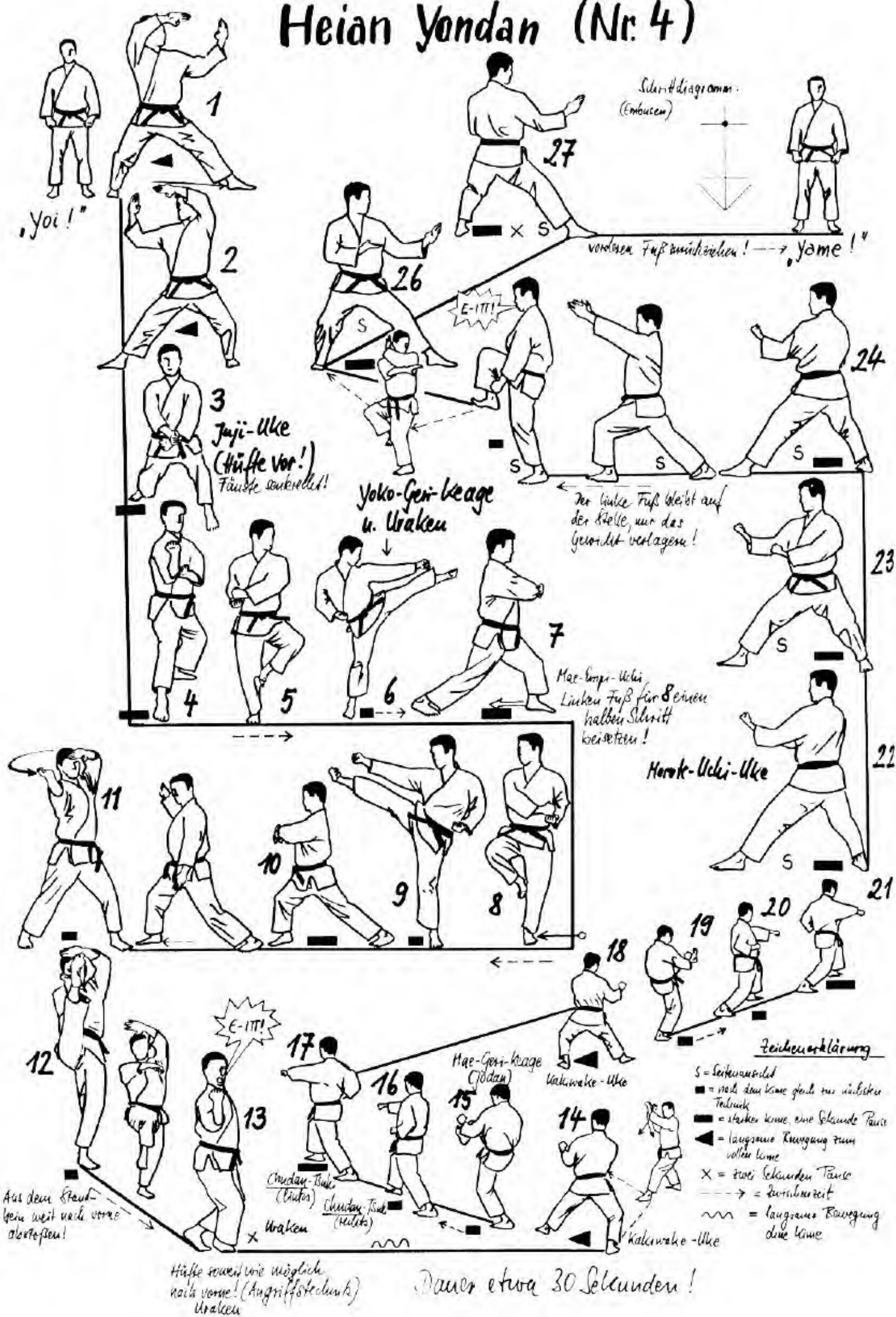
Schritt- und Diagramm:  
(Embusen)

Grund 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

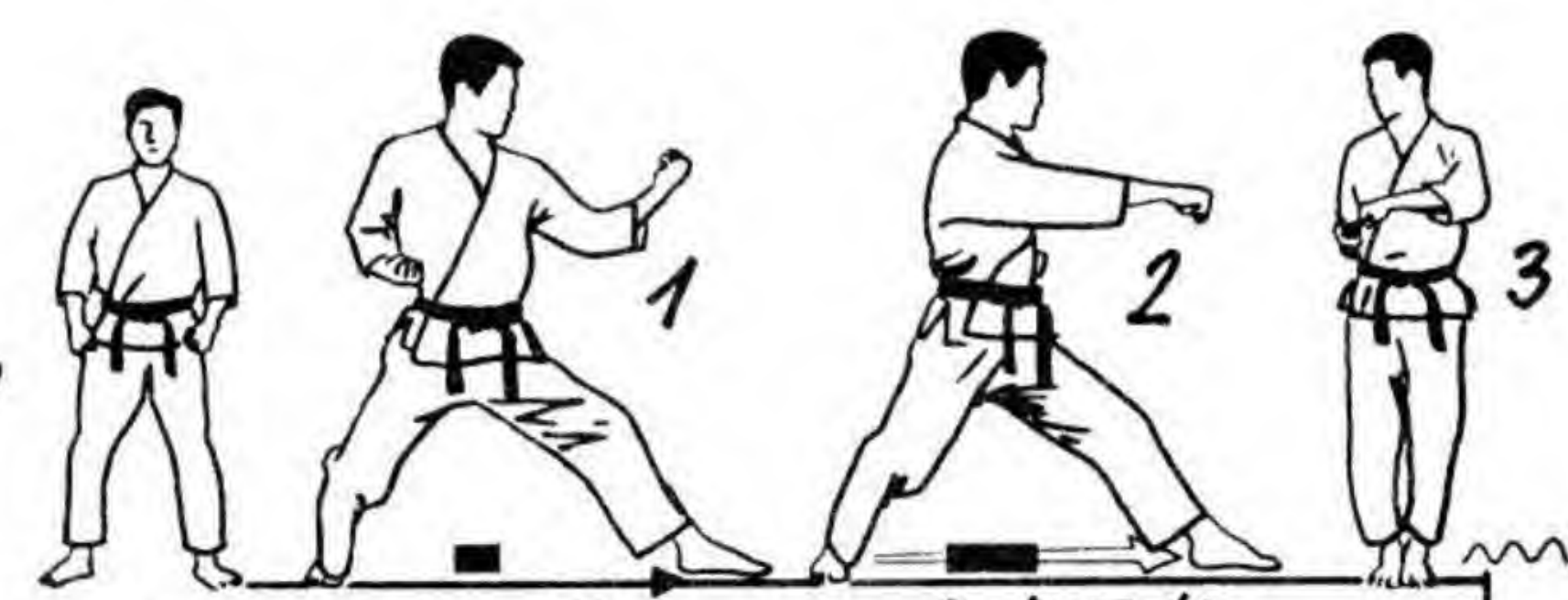


# Heian Yondan (Nr. 4)

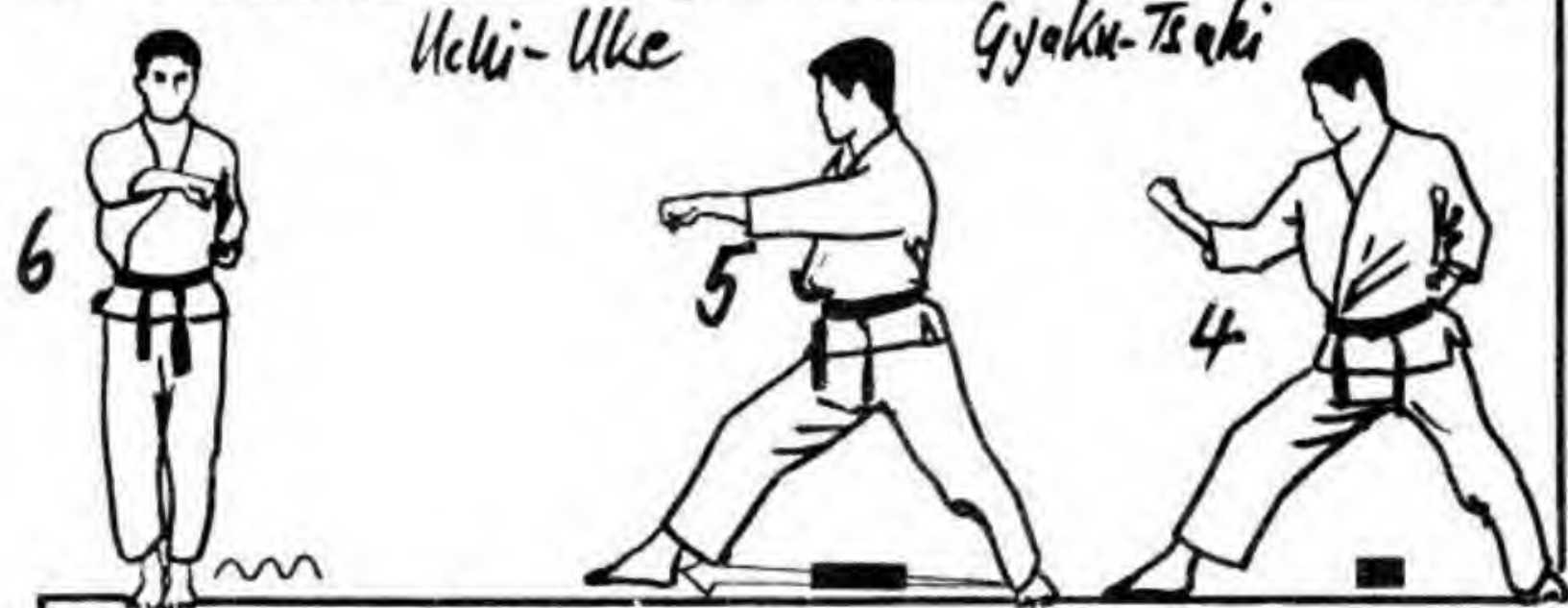




Yoi!



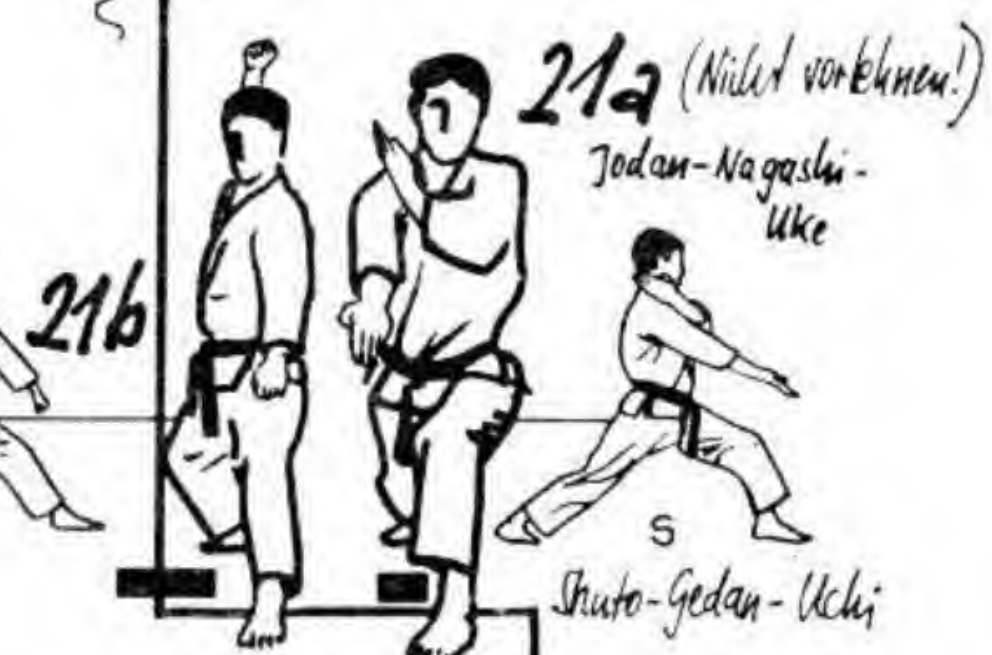
"Yame!"



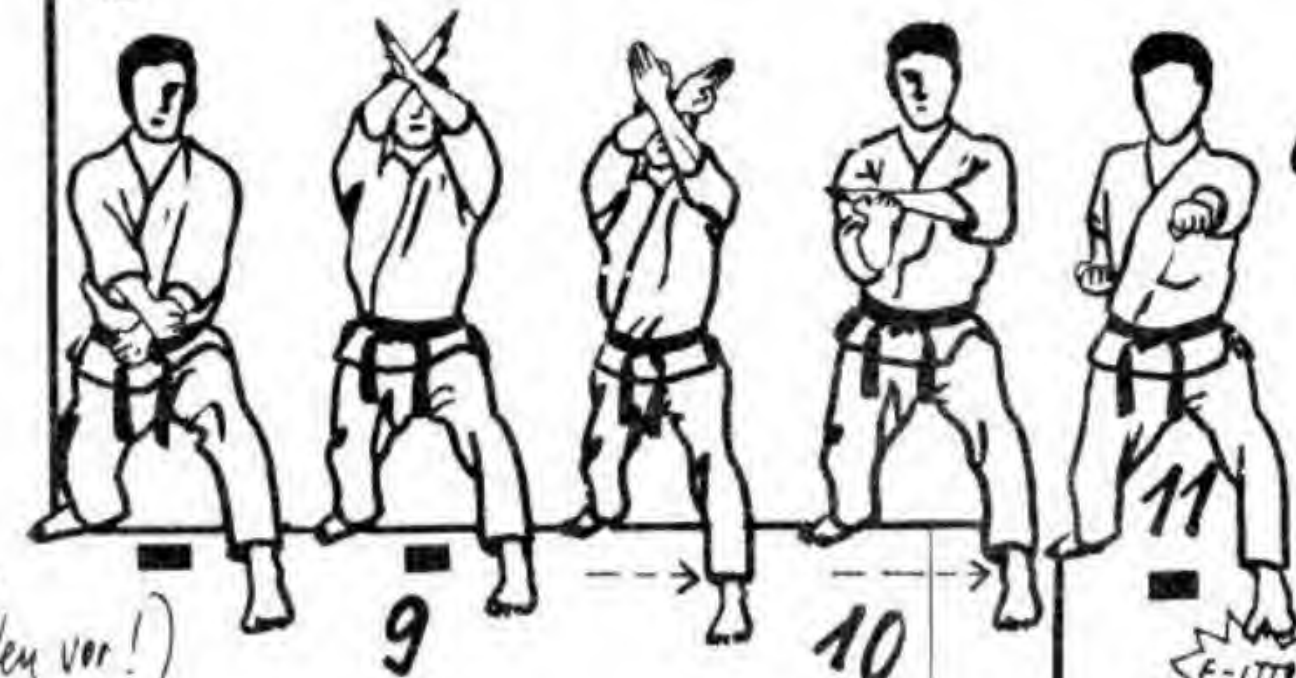
7

# Heian Godan (Nr. 5)

Jodan-Uchi-Uke  
bzw. Urauken



8



Chudan-Tsuki (Uke)

Uchi-Morote-Uke



Uchi-Uke  
(Hüften vor!)

## Zeichenerklärung

S = Seitenansicht

■ = noch dem Kieme gleich zur nächsten Technik

■ = starker Kieme, eine Sekunde Pause

◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme

X = zwei Sekunden Pause

---> = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik

~ = langsame Bewegung ohne Kieme

Schrittdiagramm:  
(Embusen)



Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b ebenso wie bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!

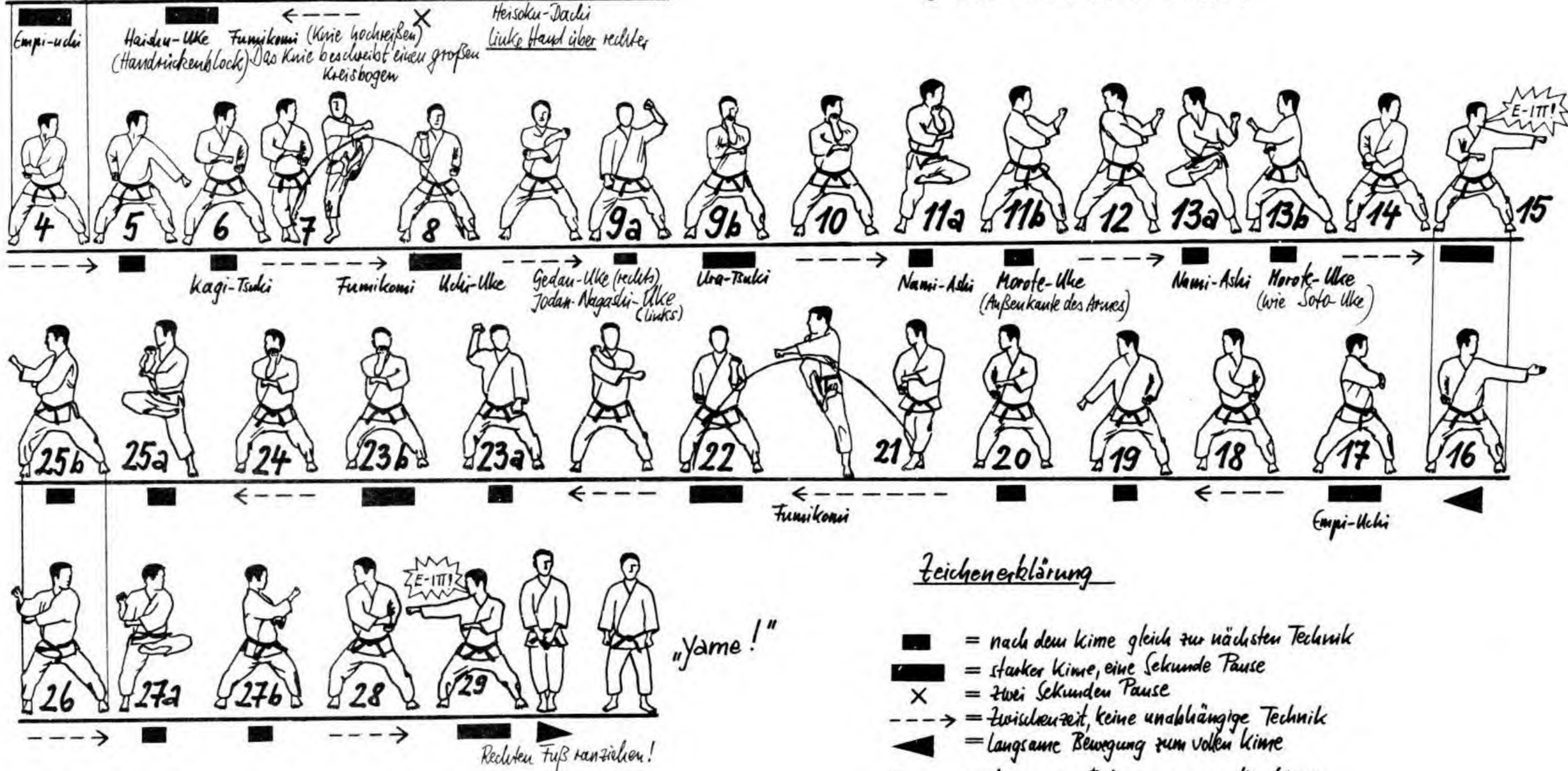


# Tekki Shodan (Nr. 1)



Schrittdiagramm  
(Embusen)

Dauer etwa 25 Sekunden!



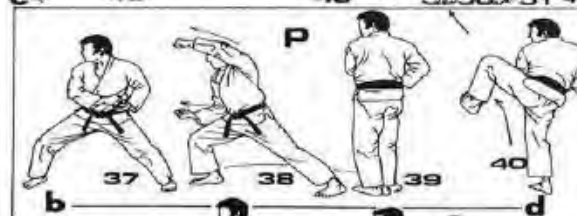
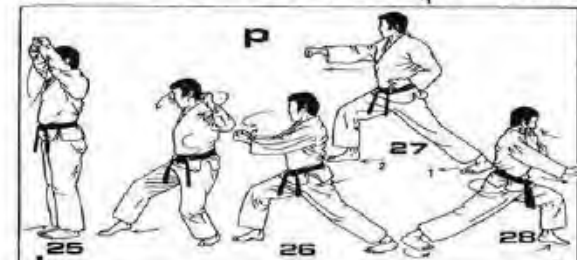
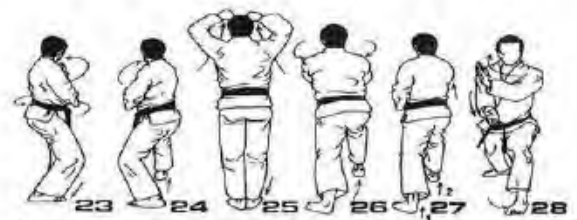
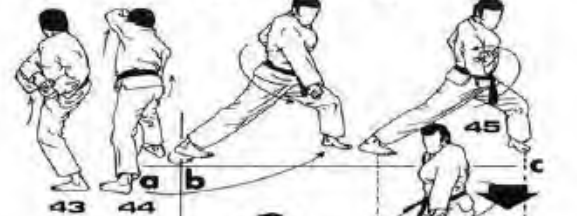
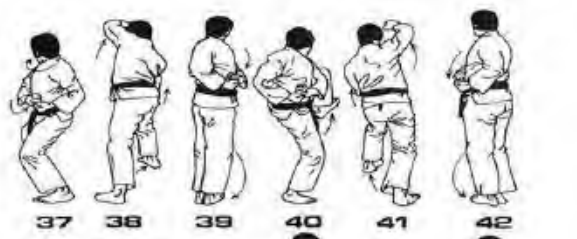
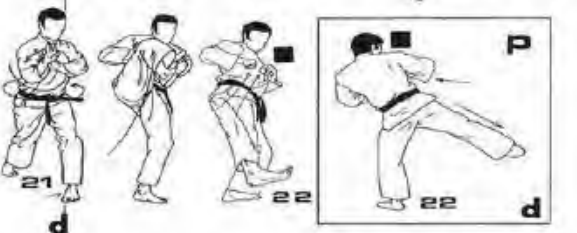
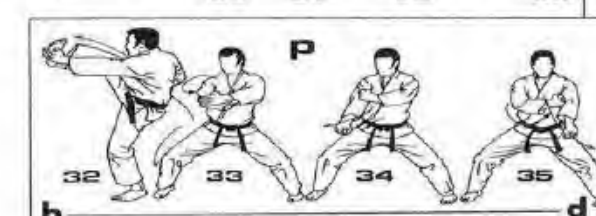
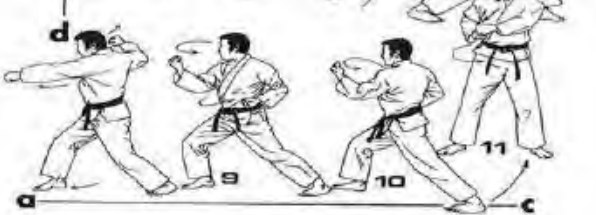
## Zeichenerklärung

- = nach dem kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- × = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- ▶ = langsames Entspannen vom vollen Kime



# bassai dai

# 拔塞大







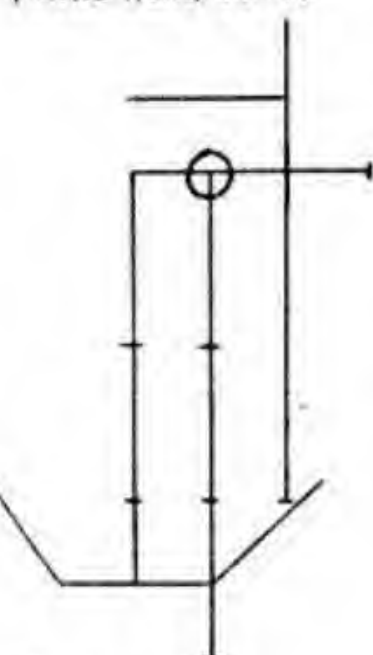
# Kanku-Dai

© by Albrecht Pflüger

Ursprünglich KUSHANKU. KANKU bedeutet „Himmelschau“ (siehe 1!). Aus ihr wurden auf Okinawa von Heister JTOU die 5 Heian (Pinan) Katas für den Unterricht an den Mittelschulen entwickelt.

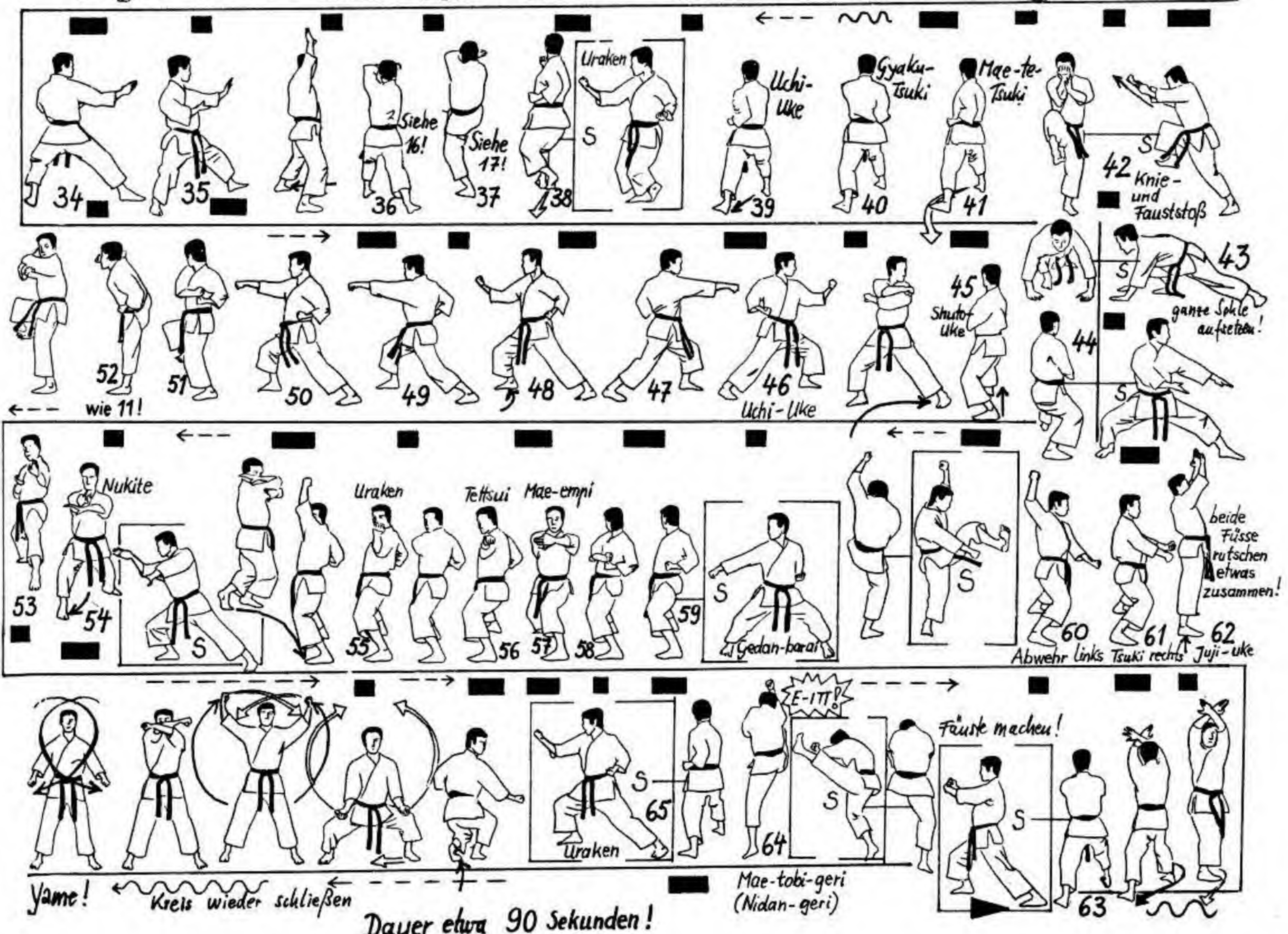
Daumen zurückwinkeln! rechte Handkante in linke Handfläche!

rechte Hand oben!



Embusen (Schrittdiagramm)

16/17, 21/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heian 4



Dauer etwa 90 Sekunden!



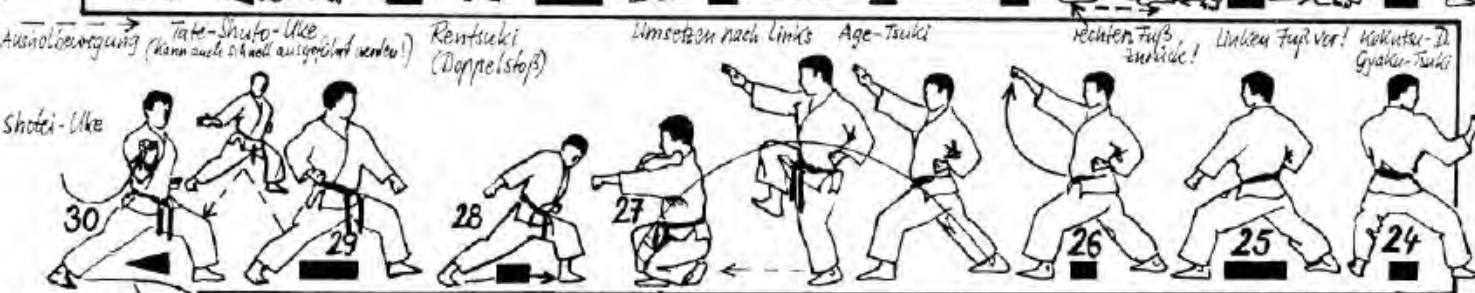
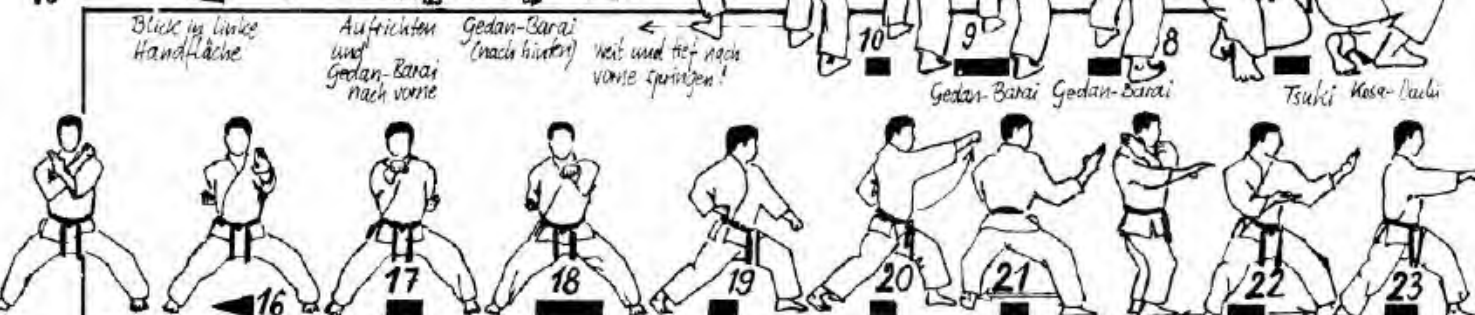
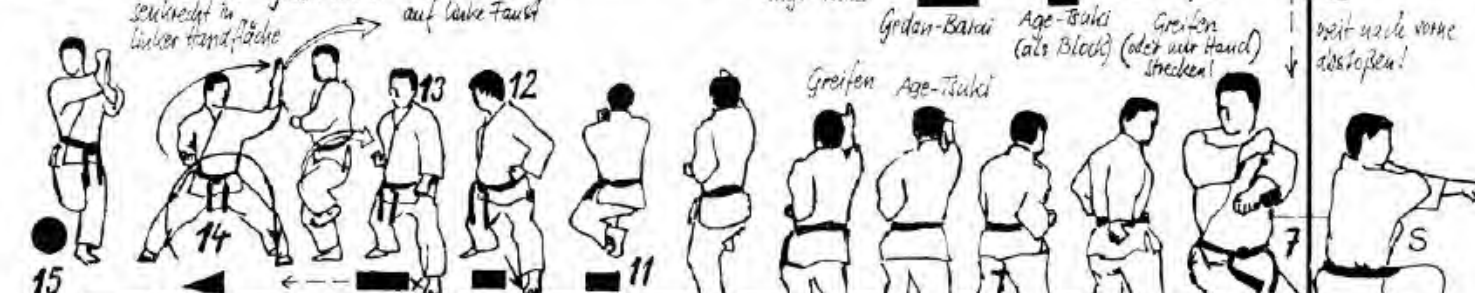
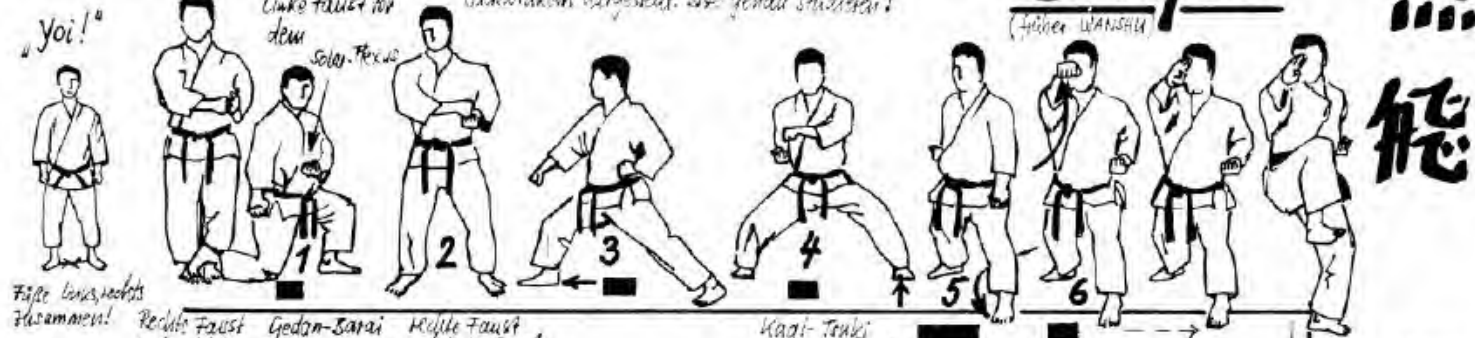
Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle

Achtung:

Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich! Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Blickwinkeln dargestellt. Es genau studieren!

© by A. Flügel  
**Empi**  
(Höher: WANSU)

熱  
能



Dauer etwa 40 Sek.!

Zeichenerklärung

- = starker KIHE, eine Sekunde Pause
- = nach dem KIHE gleich weiter
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen KIHE
- ▼ = langsames Entspannen vom vollen KIHE
- - -> = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- X = zwei Sekunden Pause
- = KIAI
- = seitliche Bewegung
- ⇒ = Bewegung im nächsten Moment



Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion 慈

因心

© by Albrecht Flügge



Techniken  
43, 44 und 45:  
Stampftrift mit  
Otoshi-Ulce  
(Hammer (außen)  
oder Unterarm)

Hochzeit mit  
Hammer und Faust

--- → = Notizenzeit, keine eigene Technik

■ = starkes Krim, eine Sekunde Pause

▶ = langsame Bewegung zum vollen Kime


X = twee Sekunden Pause

⊙ = Drehpunkt

$\Rightarrow$  = Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet  
 $\rightarrow$  = vollendete Bewegung

→ = vollendete Bewegung



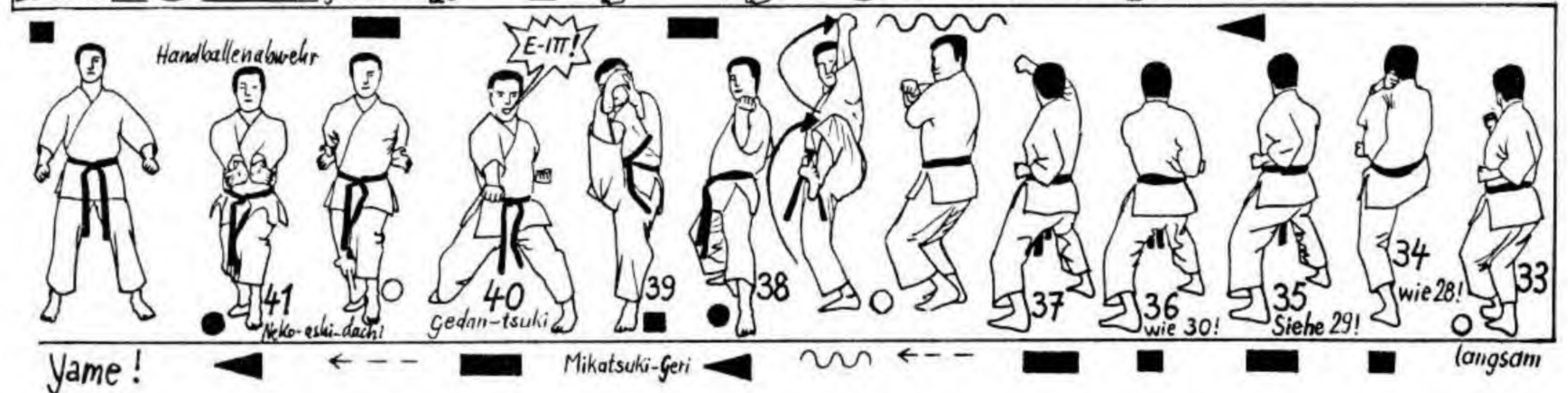
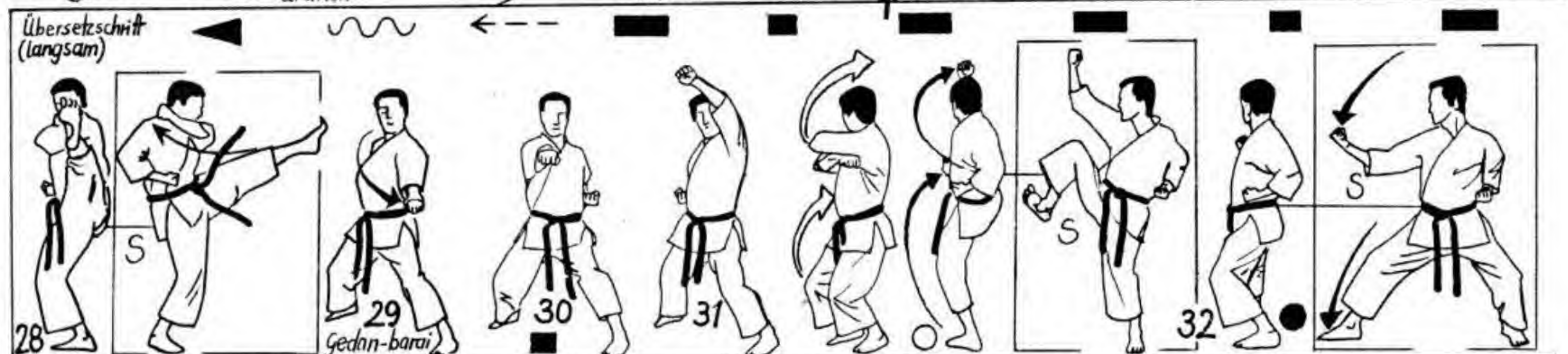
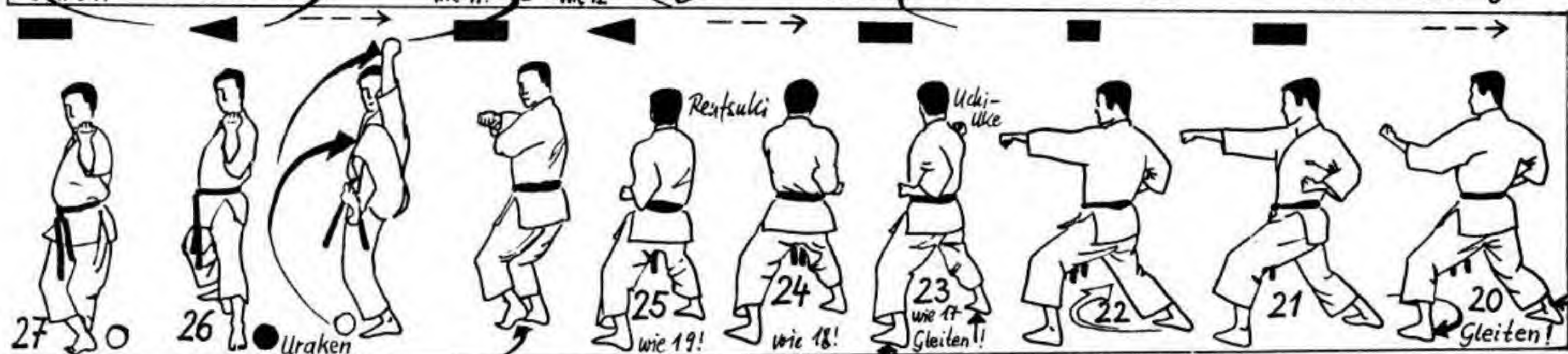
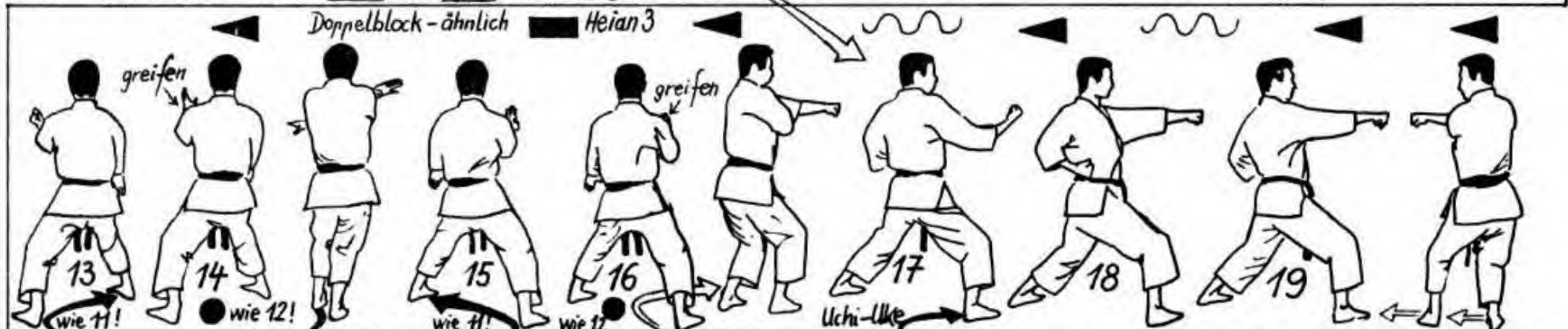
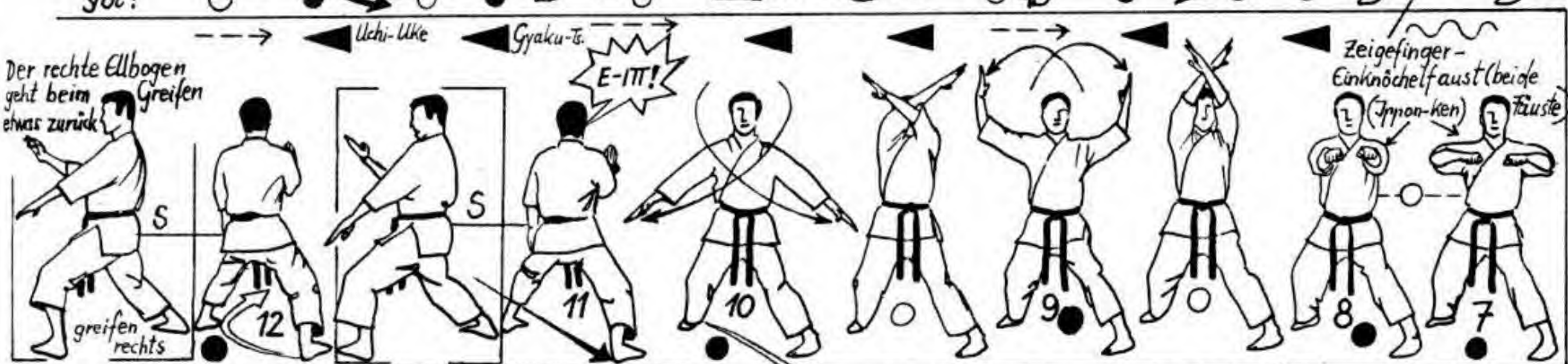
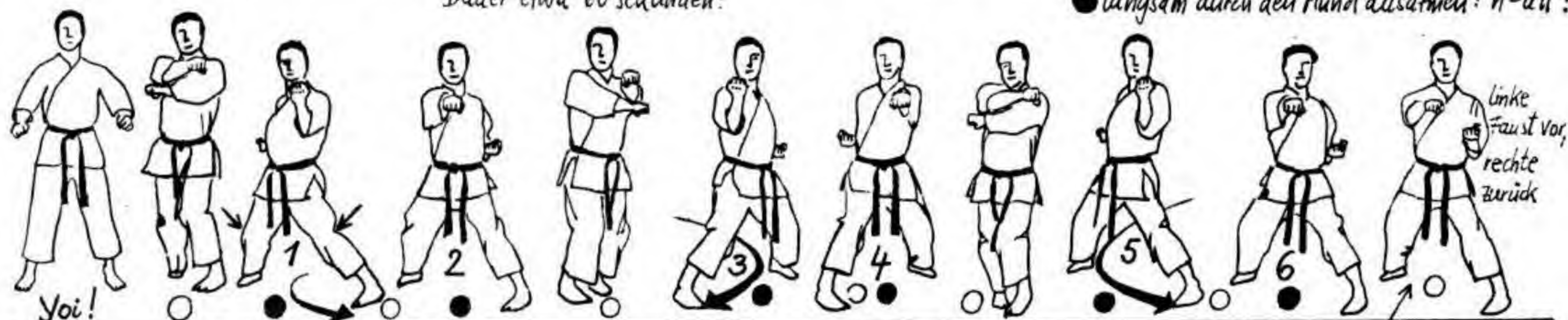


© by Albrecht Flüger

(früher SEISHAN)

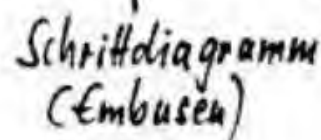
Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTOKAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen: ○ langsam durch die Nase einatmen  
● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!





© by A. Flüger



Bassai-Sho wurde von Itosu (Shuri-te) geschaffen.  
Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird  
deshalb weniger praktiziert.  
Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Fals (Bo)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Yame!

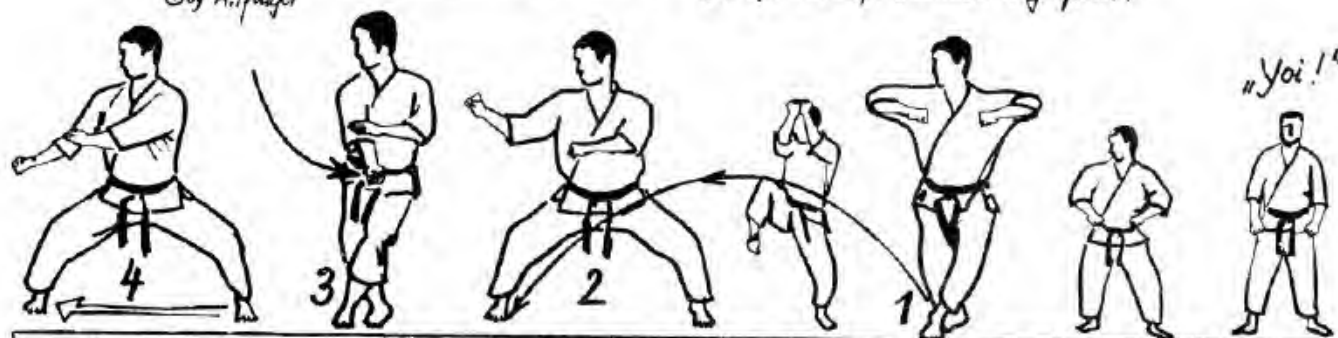
Überschritt



# Jekki Nidan (Nr.2)

© by A. Flüger

Bei 3 und 7 Fußbewegung (Überkreuzen) leicht u. geschmeidig,  
Armbeugung hart und mit KIME!  
Bei 3, 4 und 7, 8 Daumen abgegriffen



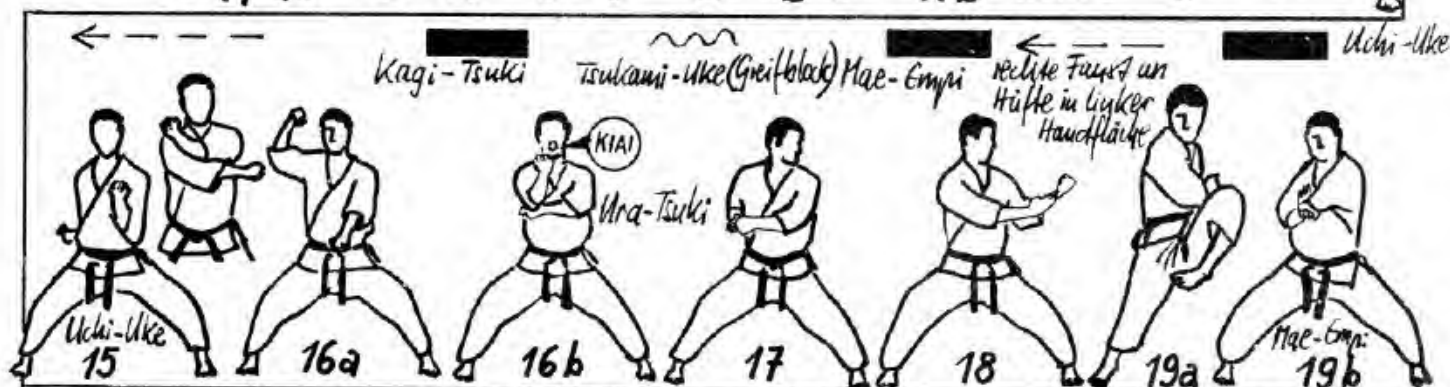
Gedan-Uke (Arm-innenkante) Gedan-Uke (Armaußenkante) Chudan-Uke (Armaußenkante) Knie hoch zum Stampftritt langsames und ruhiges Heben der Arme



ruhig und langsam Fuß vor und Arme hoch-dabei Blickwendung!

Bewegungen 6, 7 und 8 wie bei 2, 3 und 4! Langsames Ausholen zum

rechte Faust (senkrecht) in linker Handfläche



gerade umgekehrt wie 9!



9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24 ist genau gleich wie in Tekki Shodan. Dauer etwa 30 Sekunden! "Yame!"



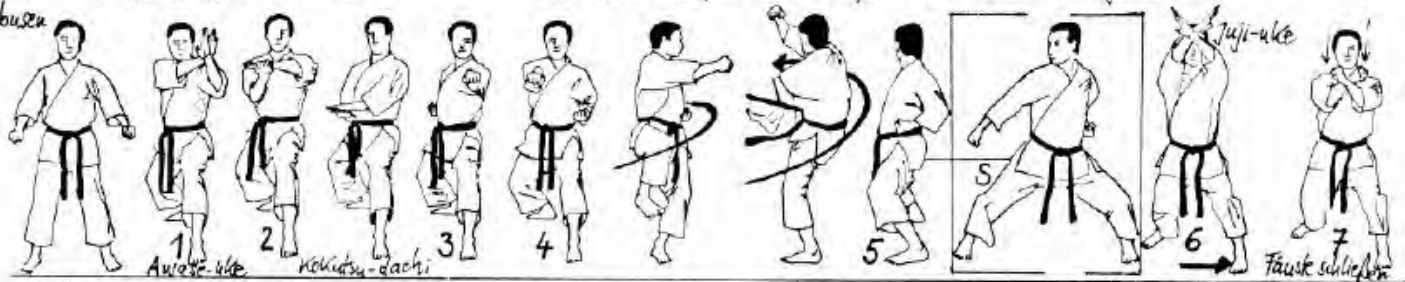
# Gangaku

(früher CHINTO)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Gangaku bedeutet „Krause auf dem Felsen“, weil der Stand auf einem Bein gleich an vier Stellen vorkommt. Aus dieser Stellung heraus vier Mal Yoko-Geri mit gleichzeitigen Uraiken, einmal sogar aus der Drehung heraus. Das stellt hohe Anforderungen an die Balance. Vier Mal Keilblock (Kakimake-Uke) aus verschiedenen Stellungen heraus.

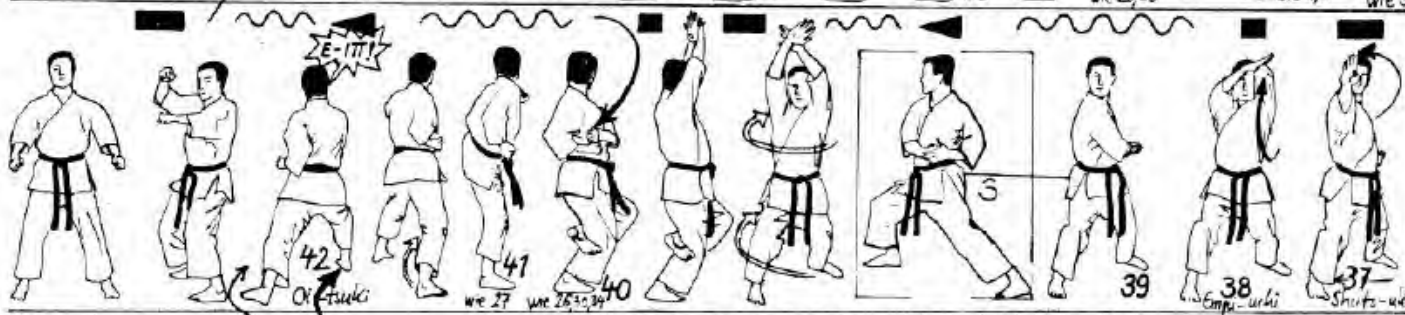
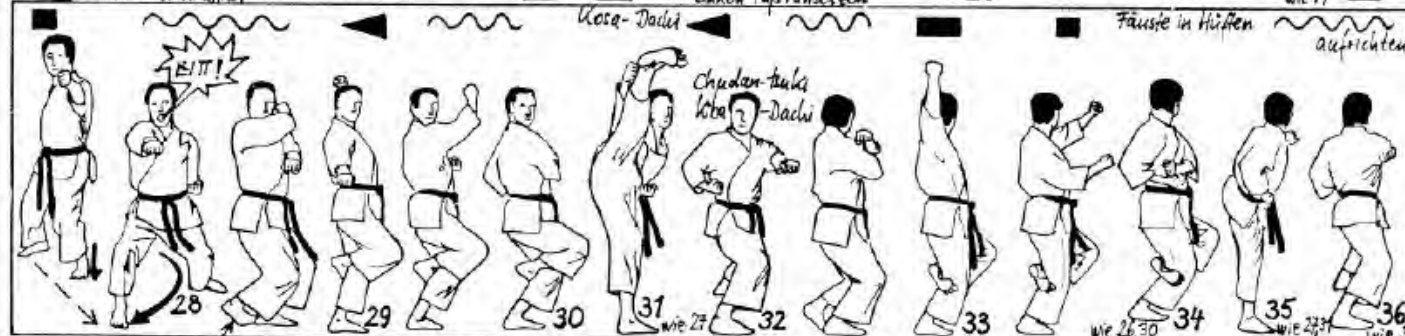
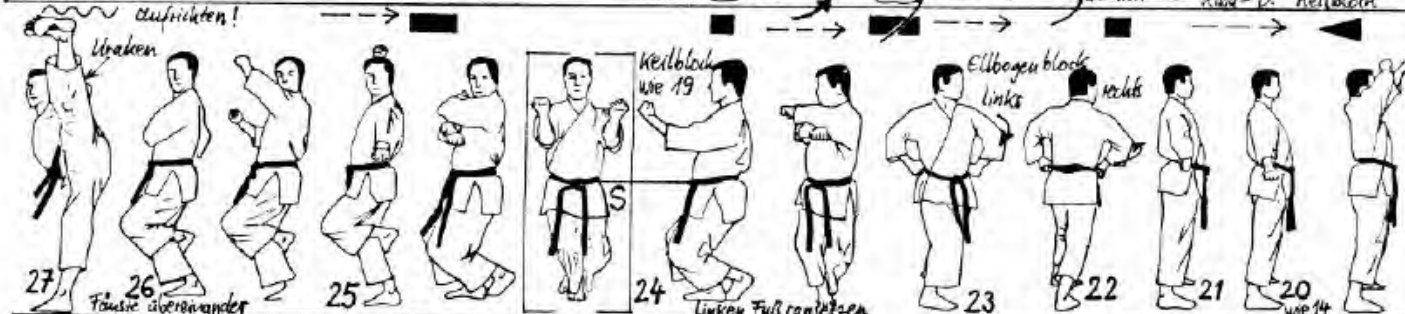
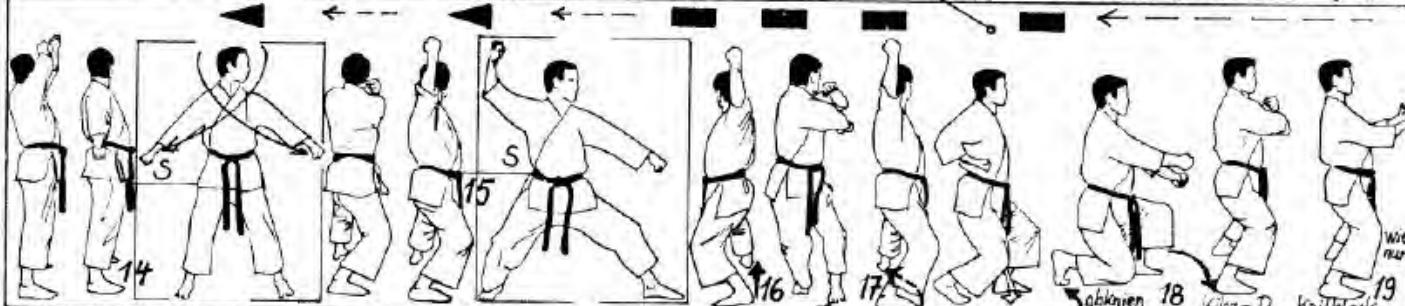
Embuden



Yoi!

2-4 wie in Heian Nr 5

Gedan-barai



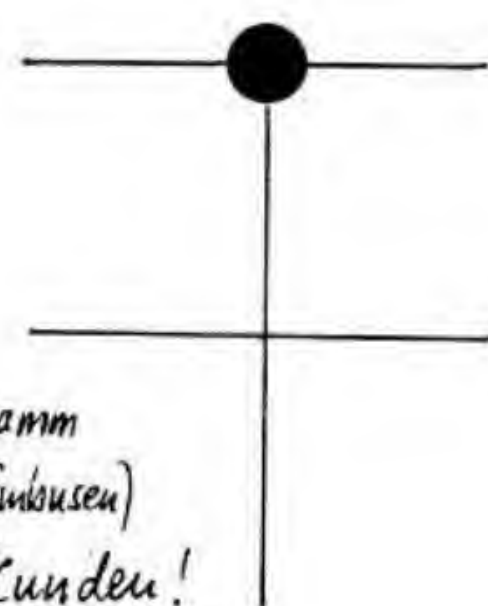
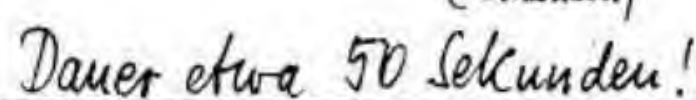
Yame!

rechte Faust in linke Handfläche

© by A. Flüger



© by Albrecht Pfleger

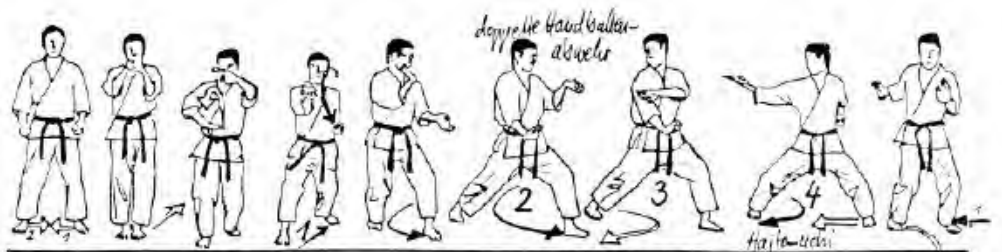




# Jitte

© by A. Blüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiin.



Yoi!

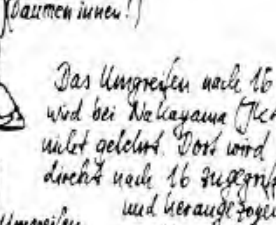
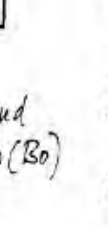
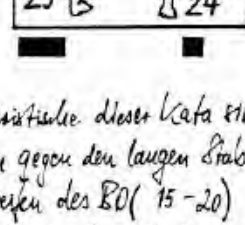
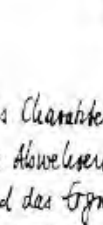
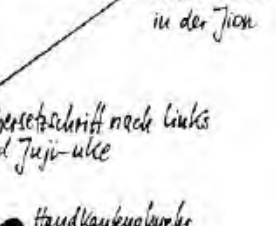
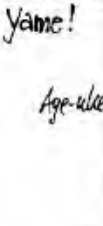
Teikui-osa-uke  
(Handgelenk-Fersblock  
nach unten)

Daumen  
abgegriffen

Blindwendung!

wie bei 16a. 18b!

wie 18a!



Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehler gegen den langen Stab (Bo) und das Ergreifen des BO (15-20) sowie die kraftvollen Kampfstöße aus der vollen Hüftkraft mit dem gleichzeitigen kraftvollen Einsetzen des Oberkörpers mit den erkrankten Armen (Yoko-uchi-karai). Auch die dreimaligen Handballen schläge (Shoki-Uchi) werden kraftvoll genau wie in der Kata Jion ausgeführt (5,6,7).

Dauer etwa 60 Sekunden!

Beine ganz  
entspannen,  
evtl. kleinen  
Fuß etwas  
vanziehen

Beide Arme in  
Höhe des Unterarms  
nach unten führen.  
Dabei Spannung ganz  
herausnehmen und  
Dank langsam nach  
rechts.



Das Ergreifen nach 16  
wird bei Nakayama (NCA)  
nicht gelehrt. Dort wird  
direkt nach 16 zugegriffen  
und heraufgehoben  
zu 18a. (Entsprechend  
auch von 18b  
direkt nach 20a.)

Ranieren  
und Auswurf  
18a

Embusen  
(Sticht diagramm)



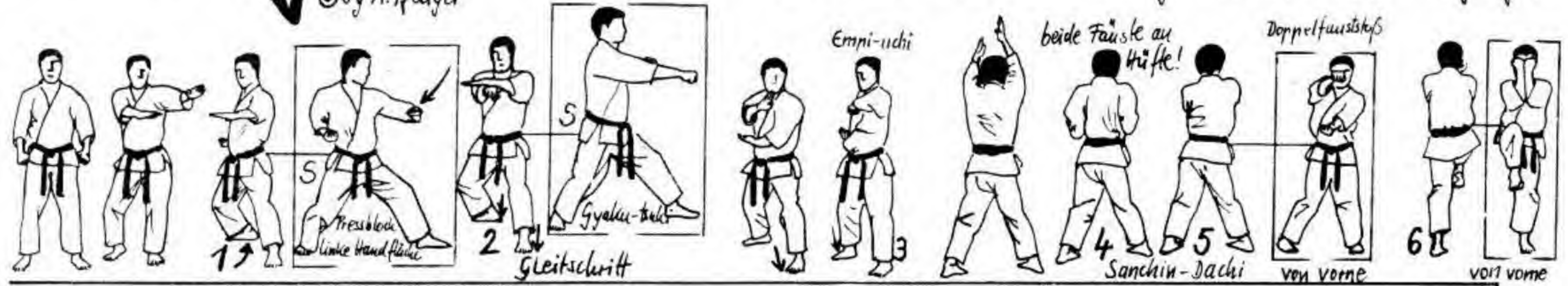
# Nijushiko

© by A. Pflüger

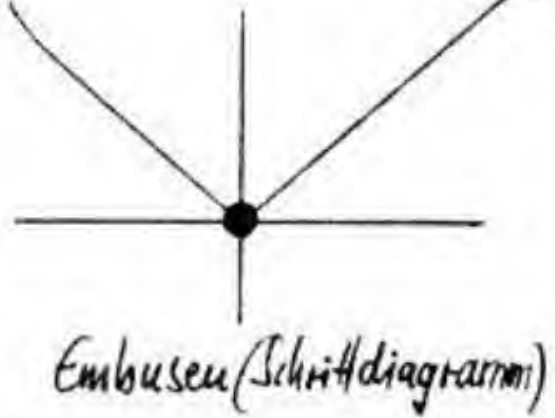
Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.

Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.

Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1-3), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.



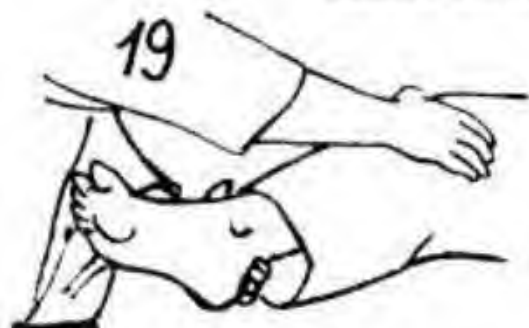
Yoi! → Te-Osae-Uke  
langsam → schnell  
Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Dauer etwa 45 Sekunden!

→ Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet.  
→ Bewegung, die bereits stattgefunden hat.

Anwendung:

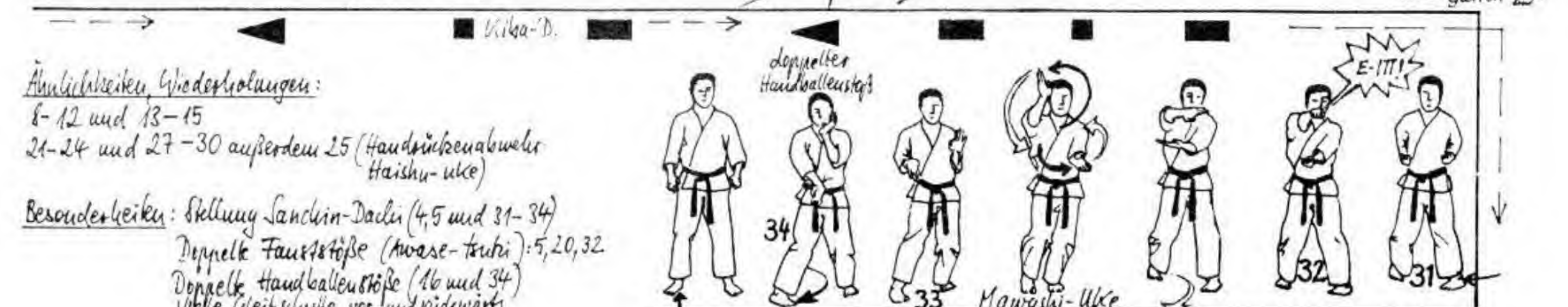
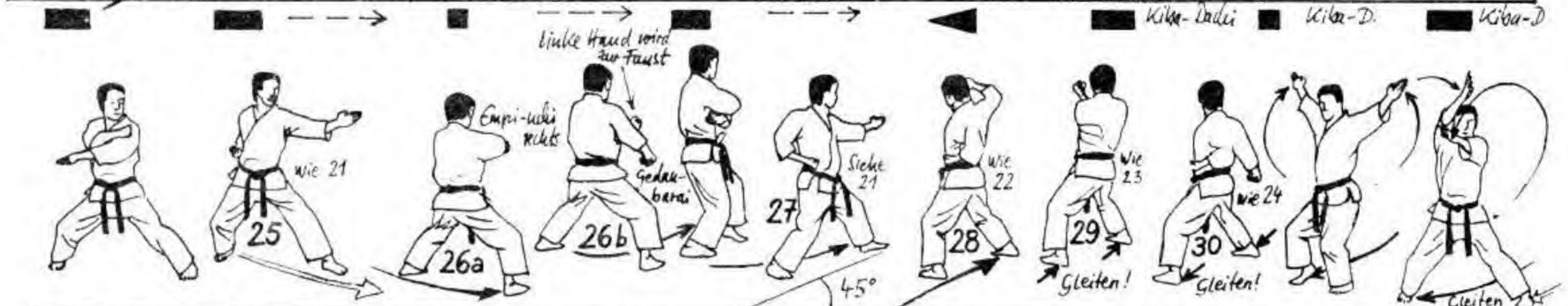
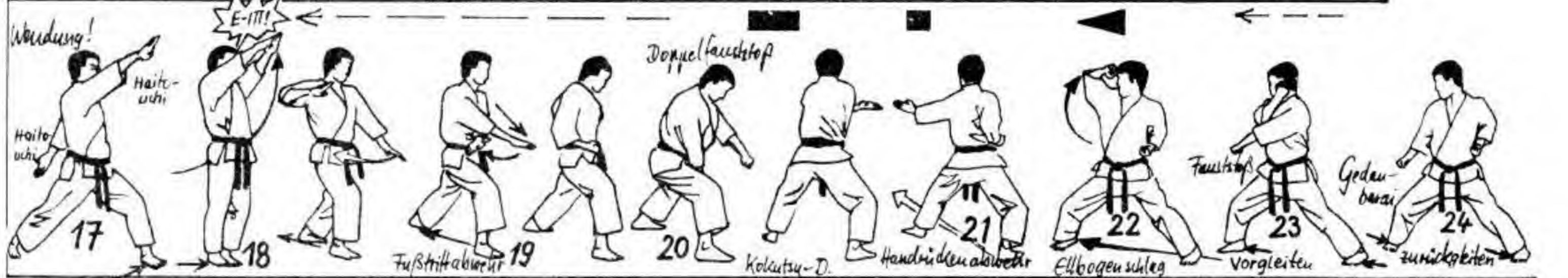
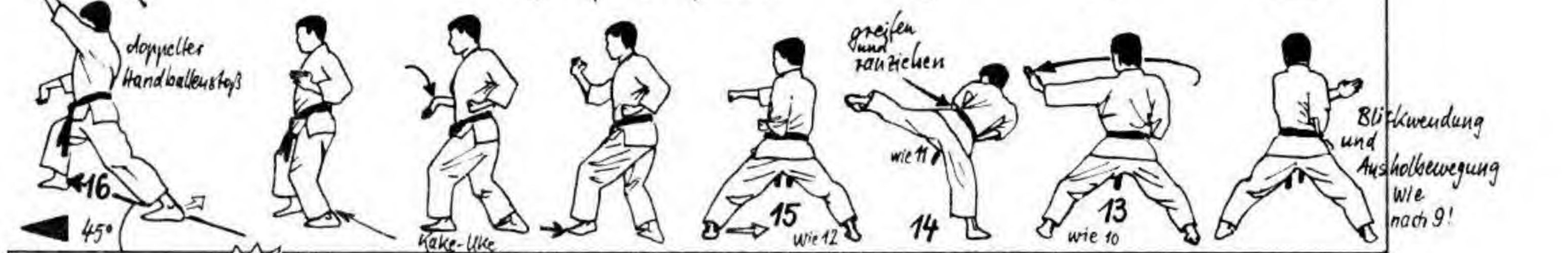


Linker Schaufelblock (Sankui-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen gegen Knie.



Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki)

■ = nach dem KIME gleich weiter!  
■ = starker KIME, eine Sek. Pause!  
◄ = langsames Anspannen



Ähnlichkeiten, Wiederholungen:  
8-12 und 13-15  
21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenabwehr Haisu-uke)  
Besonderheiten: Stellung Sanchin-dachi (4, 5 und 31-34)  
Doppelt Fauststöße (Awase-tsuki): 5, 20, 32  
Doppelt Handballenstöße (16 und 34)  
Viele Gleitschritte vor- und rückwärts  
kreisförmige Abwehrbewegungen

Yame!  
Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden



# 珍手 Chinte

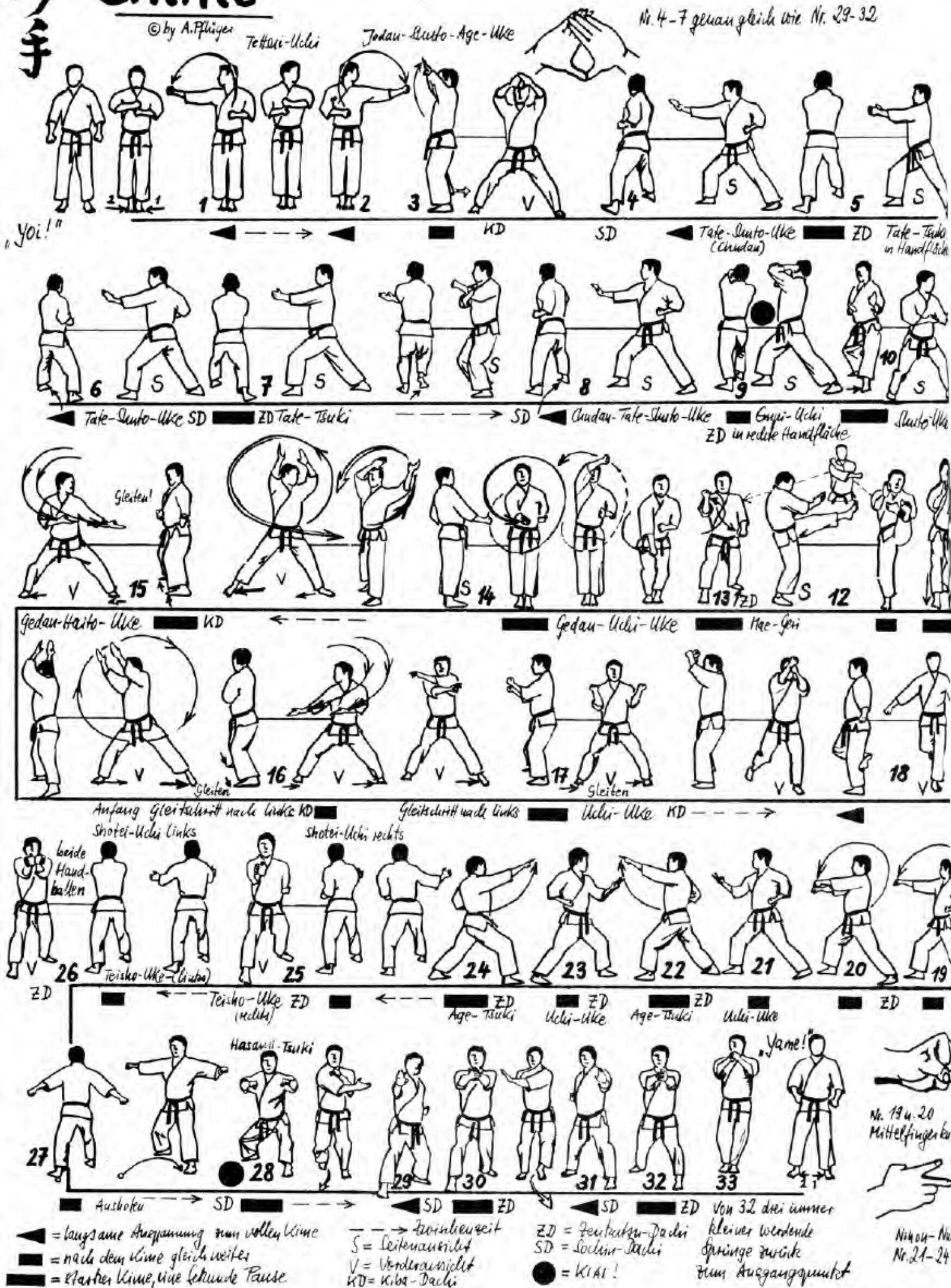
© by A. Flüger

Totari-Uchi

Jodan-Sunto-Age-Uke

Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32

"Yoi!"



◀ = langsame Anspannung zum vollen Kieme  
 ■ = nach dem Kieme gleich weiter  
 ■ = starker Kieme, eine sekunde Pause

---> = Zwischenzeit  
 S = Seitenansicht  
 V = Vorderansicht  
 KD = Kiba-Dachi

ZD = Zenkutsu-Dachi  
 SD = Seichin-Dachi  
 ● = KIAI!

Von 32 drei immer kleiner werdende Sprünge zurück zum Ausgangspunkt



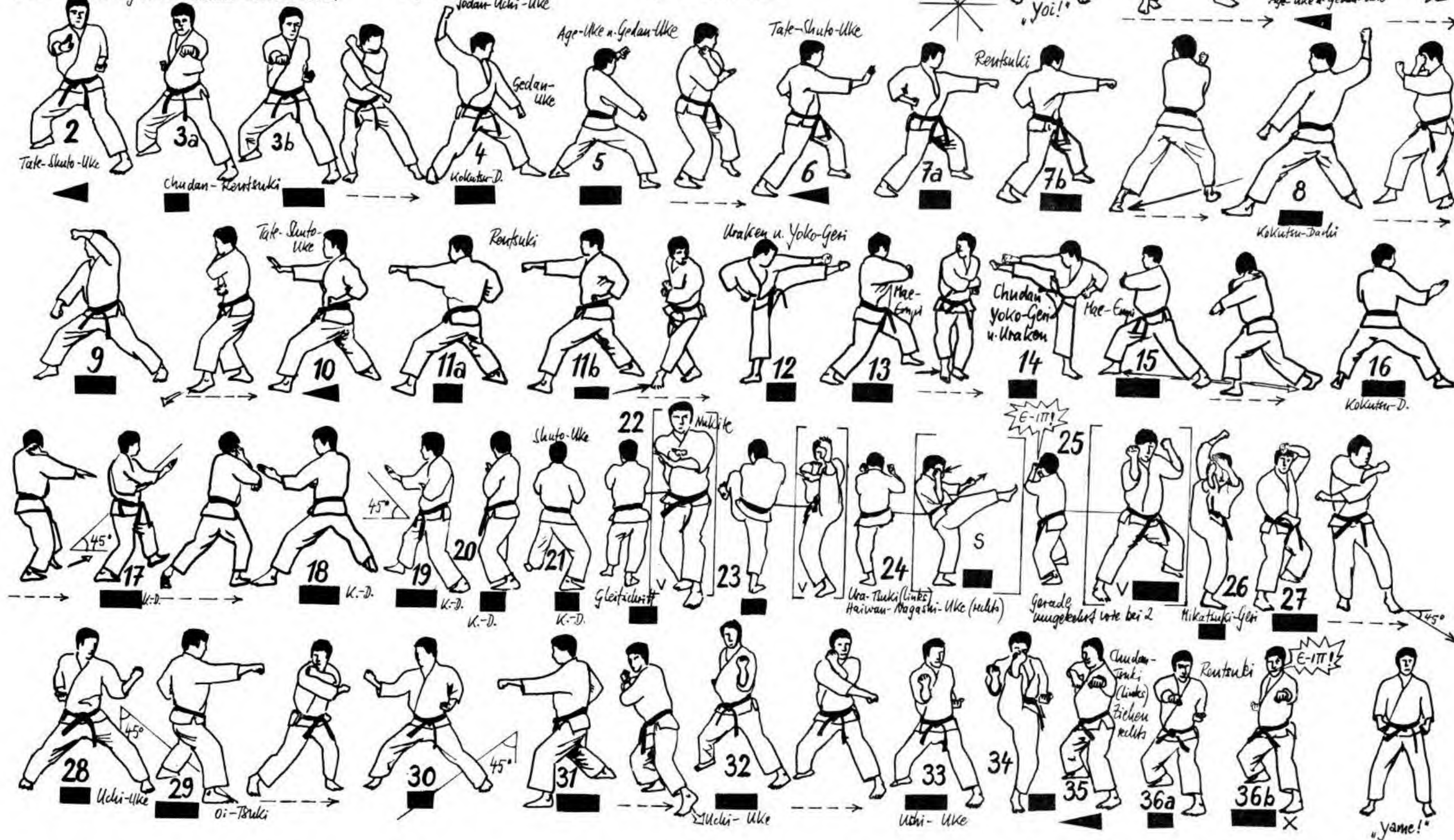
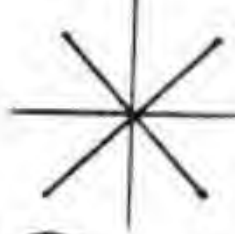
# Sochin 壮鎮

© by A. Pflüger

(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Stellung Knieexpansion nach außen)  
Starke Hüftstützung zwischen Zensetsu- und Kiba-Dachi

- Zeichenerklärung
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
  - = starker Kime, eine Sekunde Pause
  - ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kime
  - X = zwei Sekunden Pause
  - = Zwischenzeit
  - V = Vorderrückschritt
  - S = Seitenausritt

Schnittdiagramm  
(Embuseu)

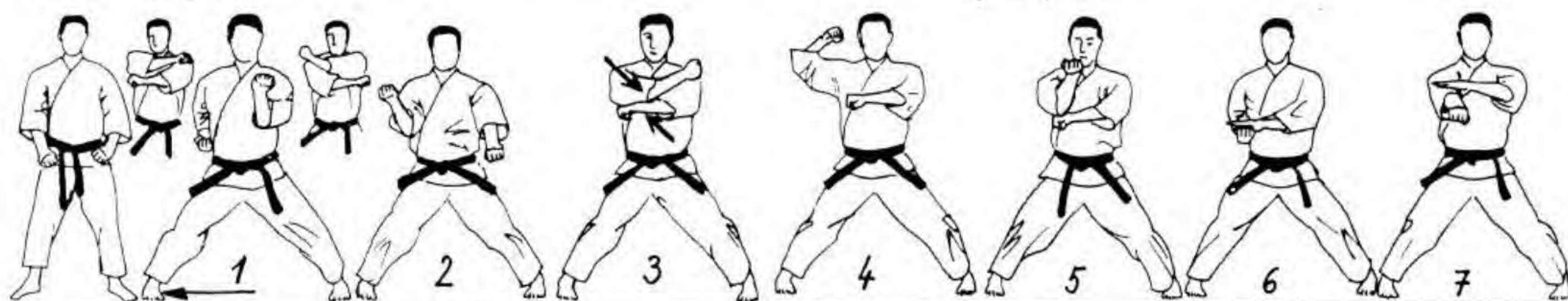




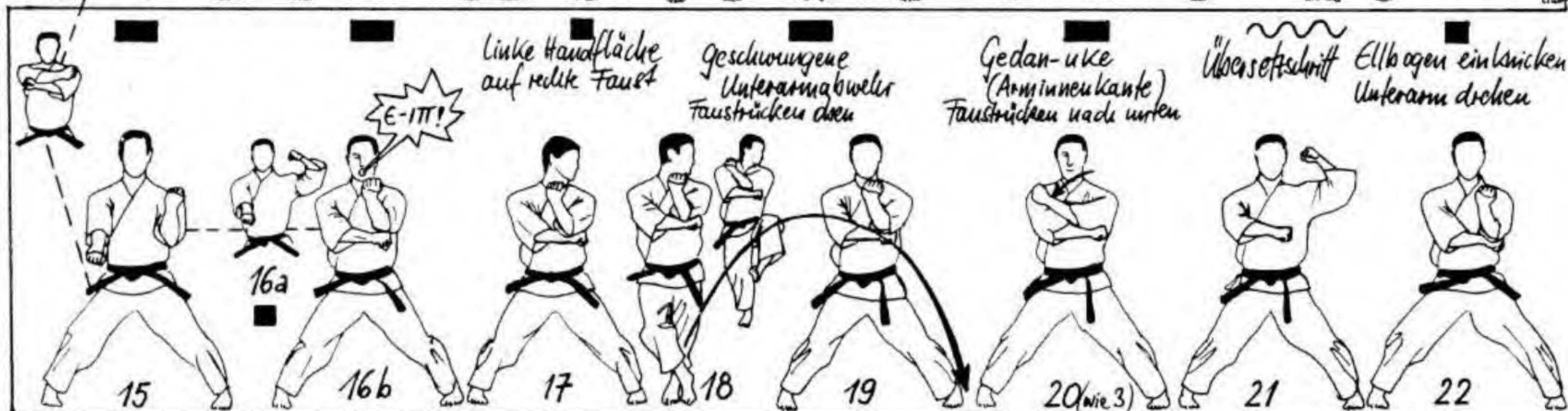
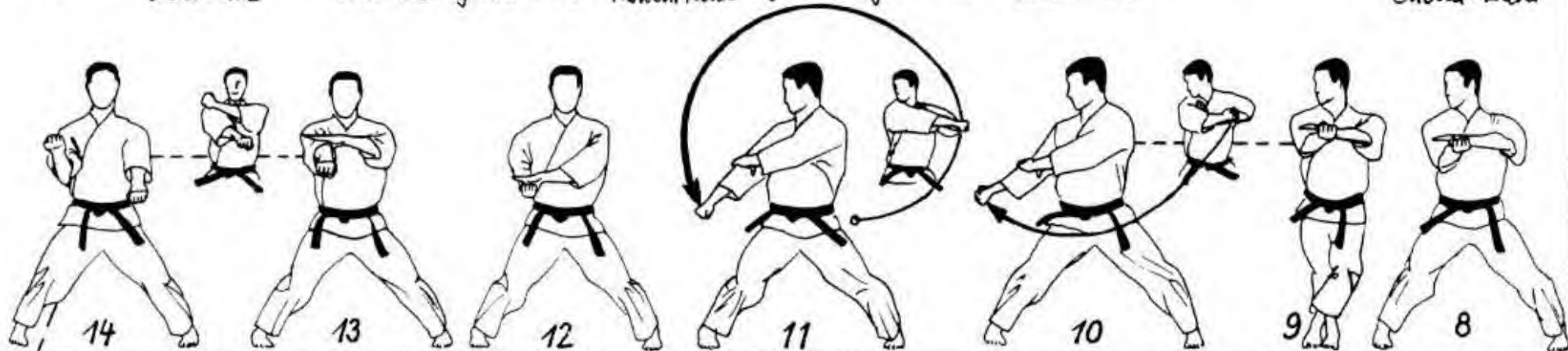
# Tekki Sandan

© by A. Flüger

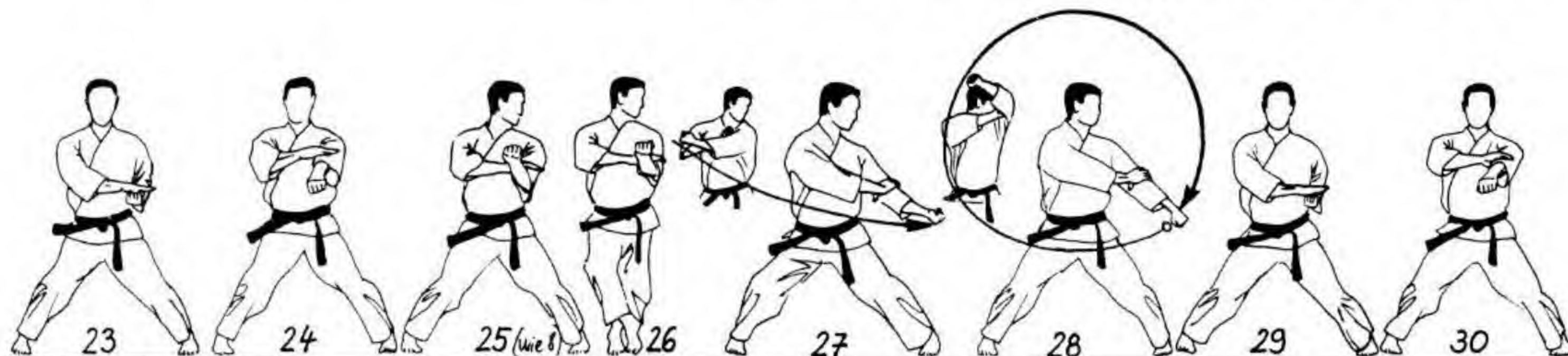
Tekki Nidan und Sandan wurden von dem berühmten Karate-Meister ITOSU, der „Heiligen Faust des Shuri“, aus der altüberlieferten Kata NAIHANCHI (heutiger Name im SHOTOKAN: TEKKI) geschaffen.



Yoi! Uchi-uke Uchi-uke Gedan-barai Abwehr rechts Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki Choku-tsuki

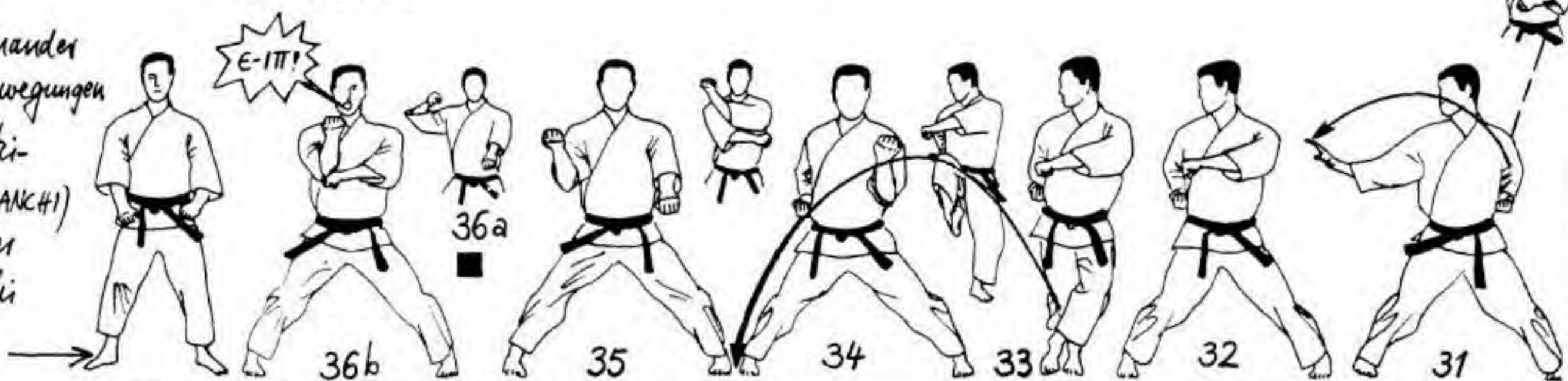


Blickwendung! Fumikomi Blickwendung nach vorne Abwehr links Jodan-nagashi-uke Ura-tsuki



Blickwendung  
Ellbogen einklinken  
Unterarm drehen

Besonderheiten:  
Sehr schnell aufeinander  
folgende Abwehrbewegungen  
Wie bei allen Tekki-  
(früherer Name NAIHANCHI)  
Katas ist ein sicherer  
Stand in Kiba-Dachi  
notwendig.



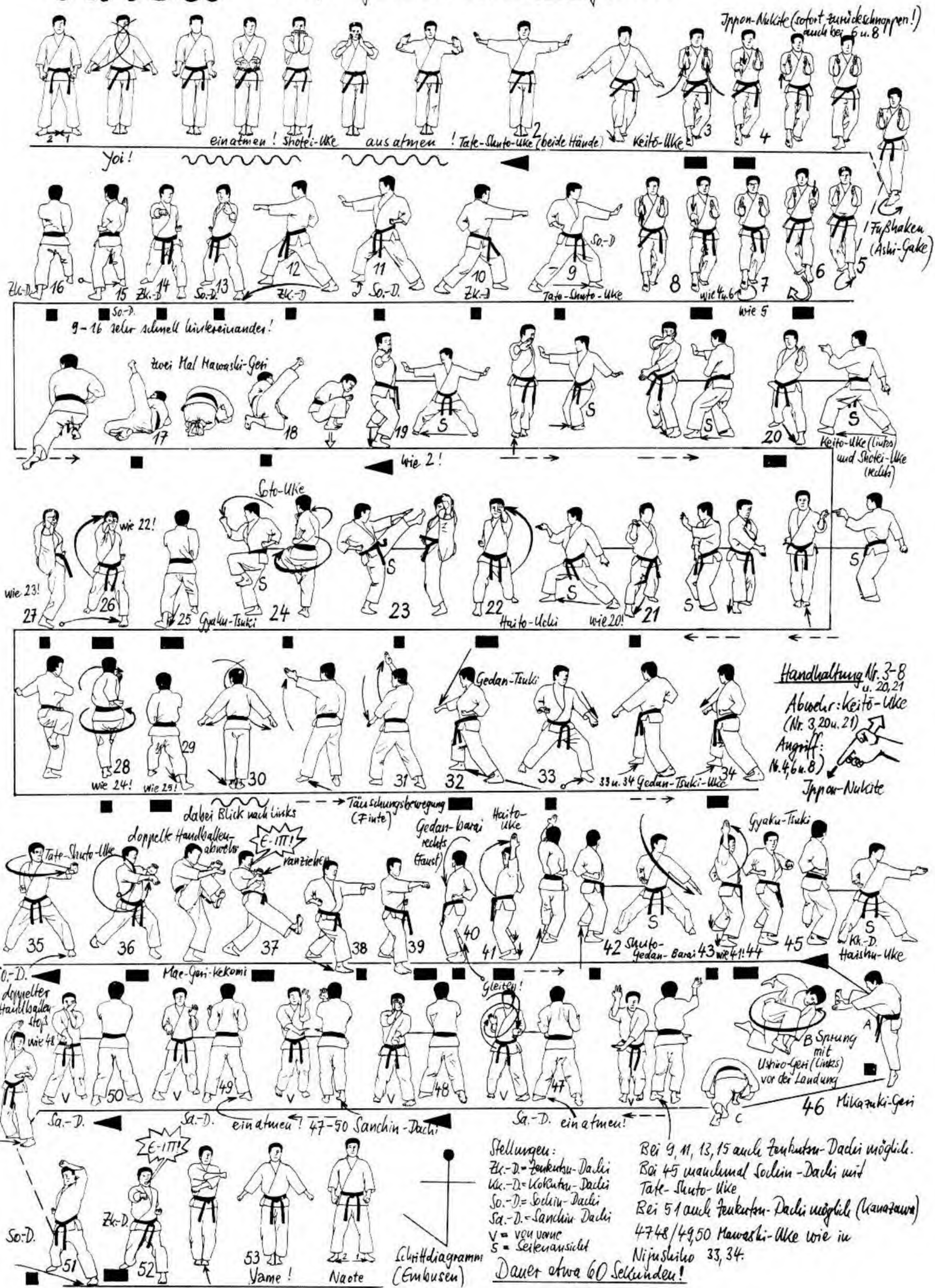
Yame! Ura-tsuki Jodan Nagashi-uke Blickwendung beim Fumikomi (Stampftritt) Kagi-tsuki Tsukami-uke (Greifblock)

Dauer etwa 30 Sekunden!



© by A. Flügel  
**Unsu**

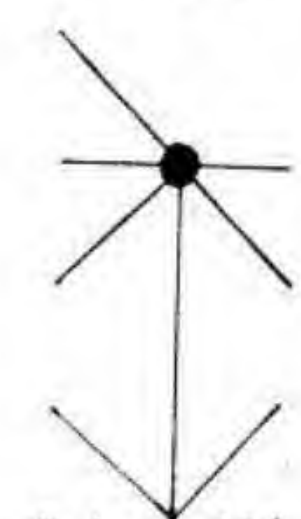
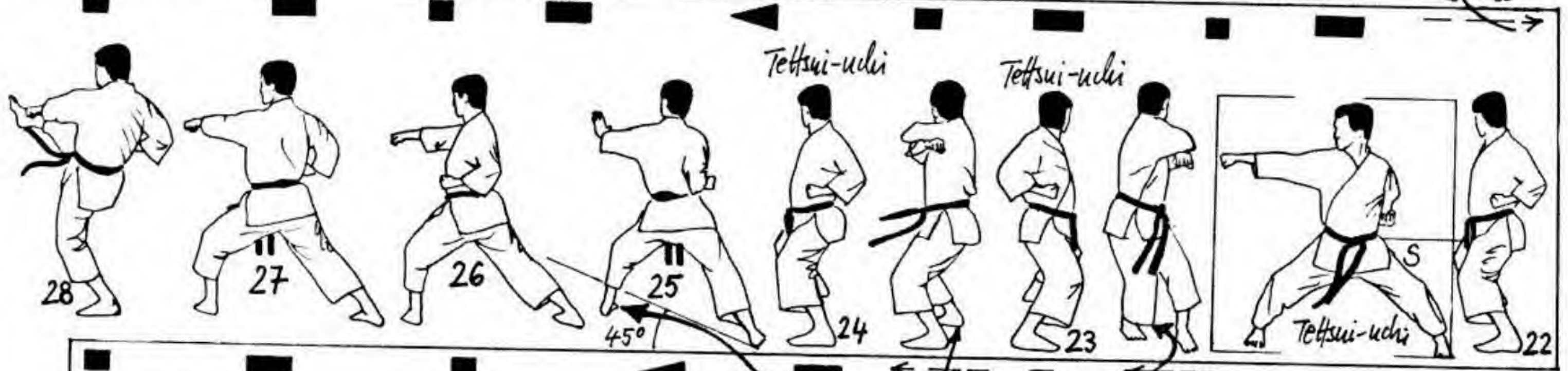
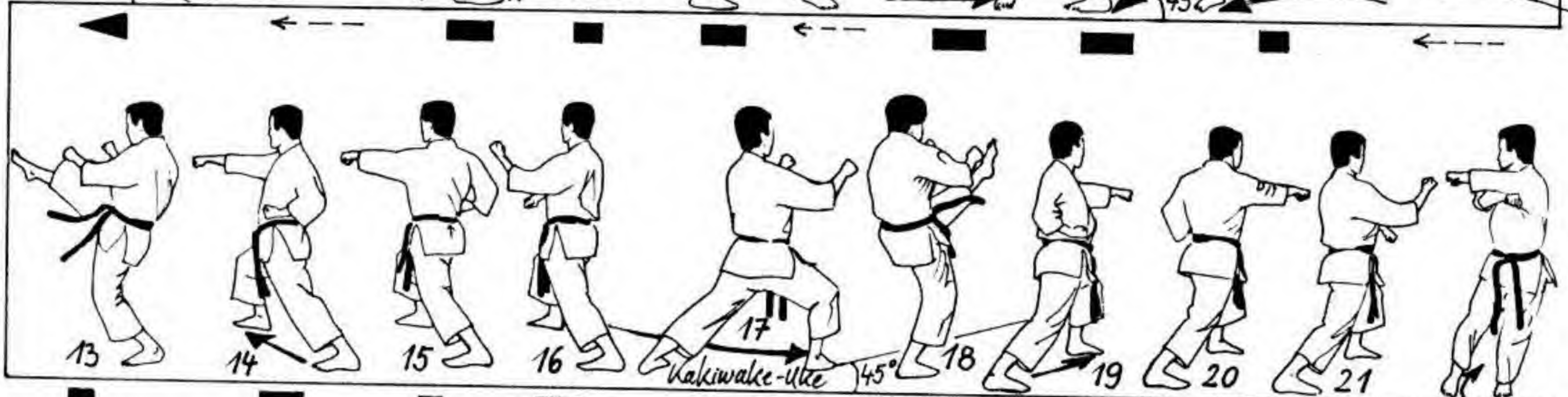
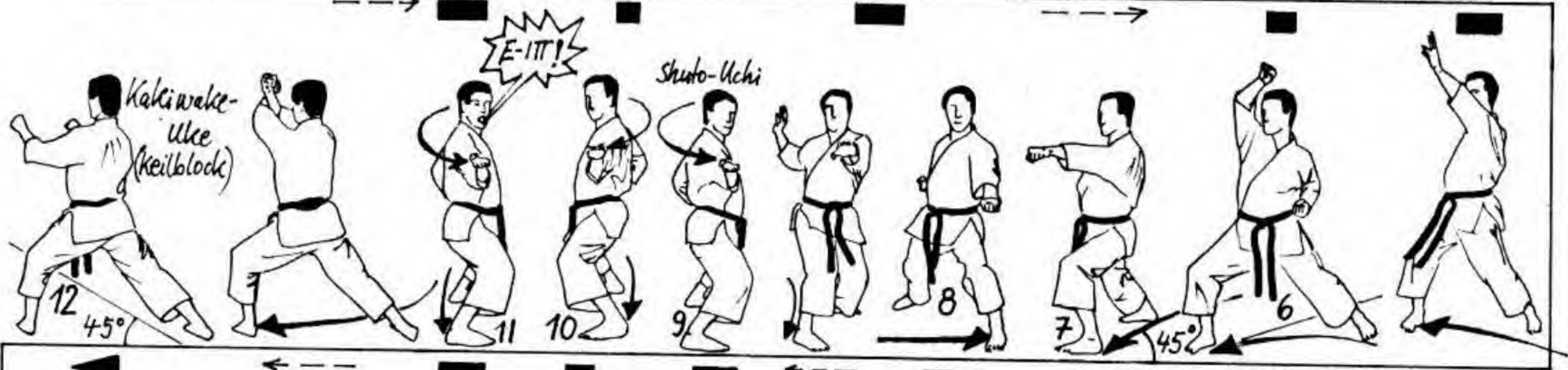
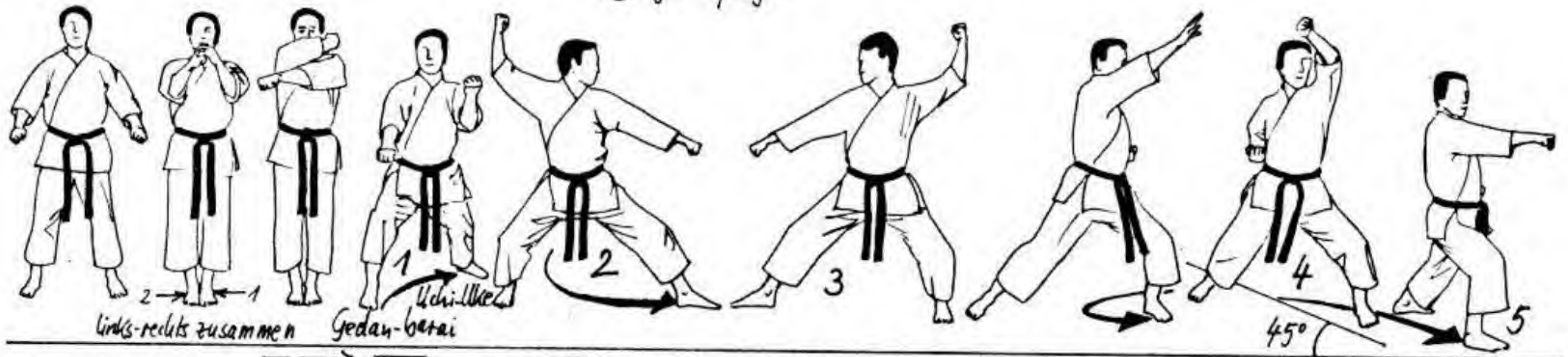
Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHIHO (NISEISHI). Ursu wird im SHOTOKAN- und SHITO-Ryu-Stil geübt. Sollte nur von Karate-Meistern geübt werden!





# JI'IN

© by A. Flüger



Embusen (Schriftdiagramm)

Jion, Jitte und Jiin gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiin ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Teian 3 fanden sehr oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Kakiwake-Uke gefolgt von Mae-Geri und Rentsuki (wie in Jion) bei 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20.

Dauer etwa 30 Sekunden!



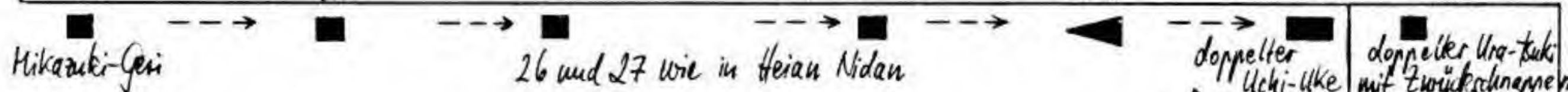
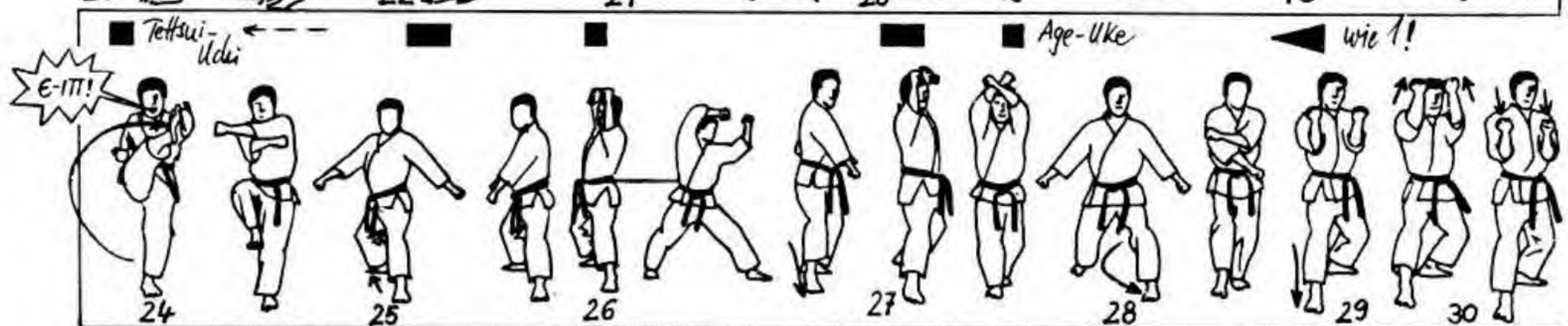
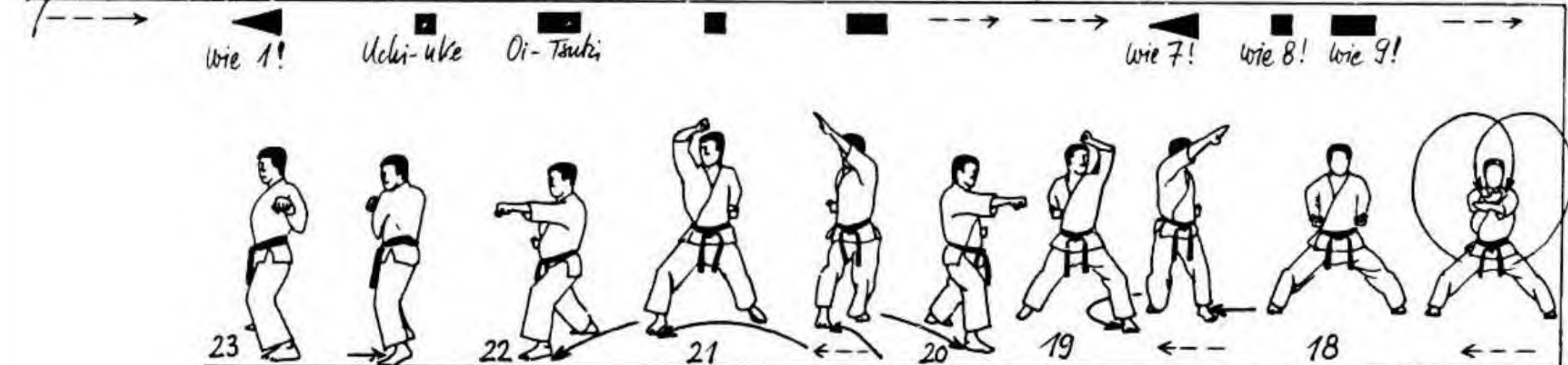
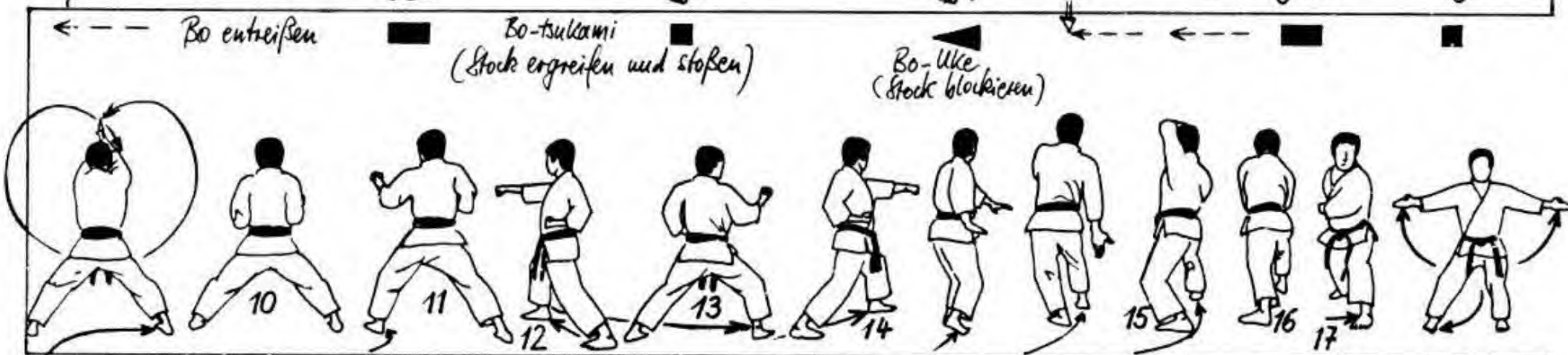
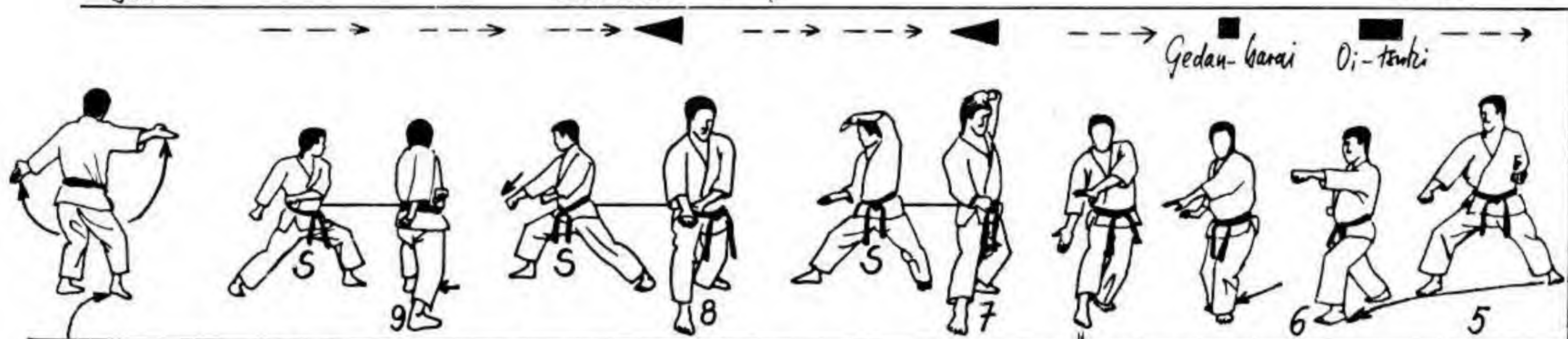
links-rechts auseinander



Meikyo

Der alte Name dieser Kata ist ROHA! und sie wird auch in anderen Stilrichtungen geübt.

© by A. F. Wiger

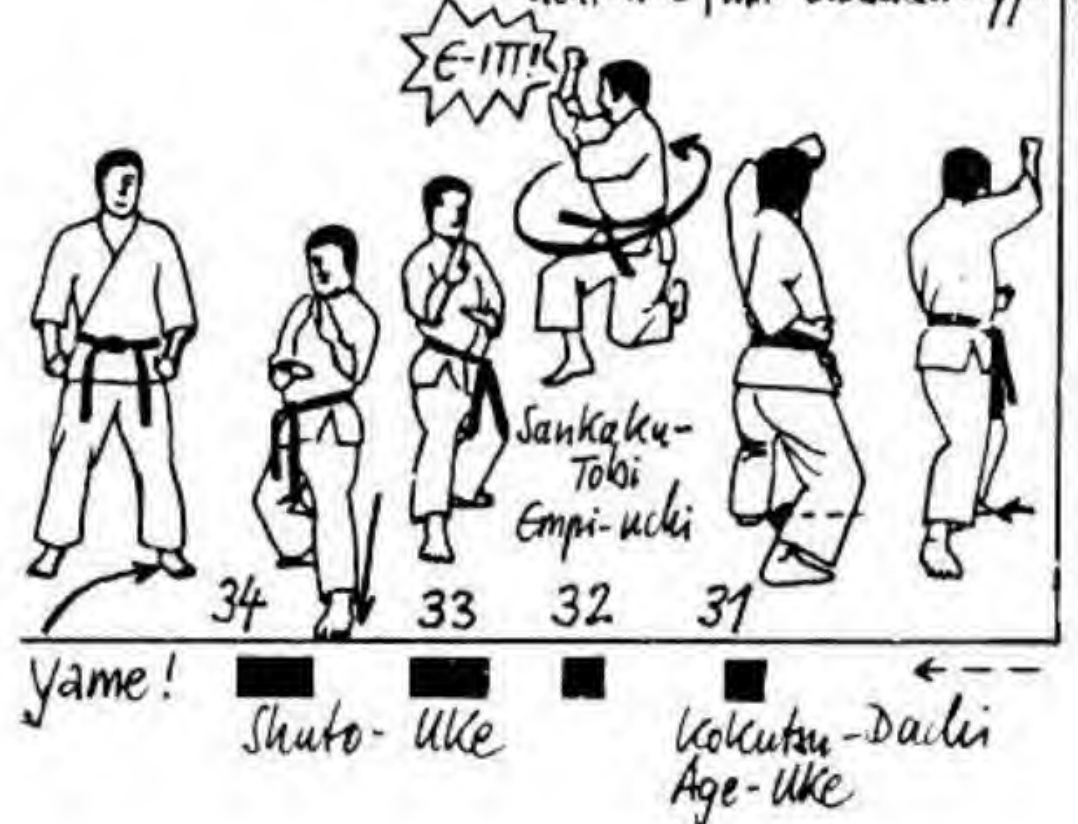
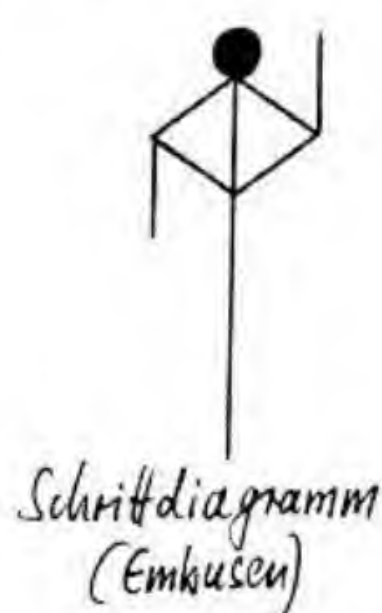


Besonderheiten und Wiederholungen:

Sankaku-Tobi in Verbindung mit  
einem gleichzeitigen Ellbogenschlag (Nr. 32).  
Die große ausstolende Bewegung bei Nr. 1  
finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.

Wiederholungen auch 3,4 und 5,6  
und-ähnlich- 11,12/13,14/19,20/21,22.

Dauer etwa 50 Sekunden!



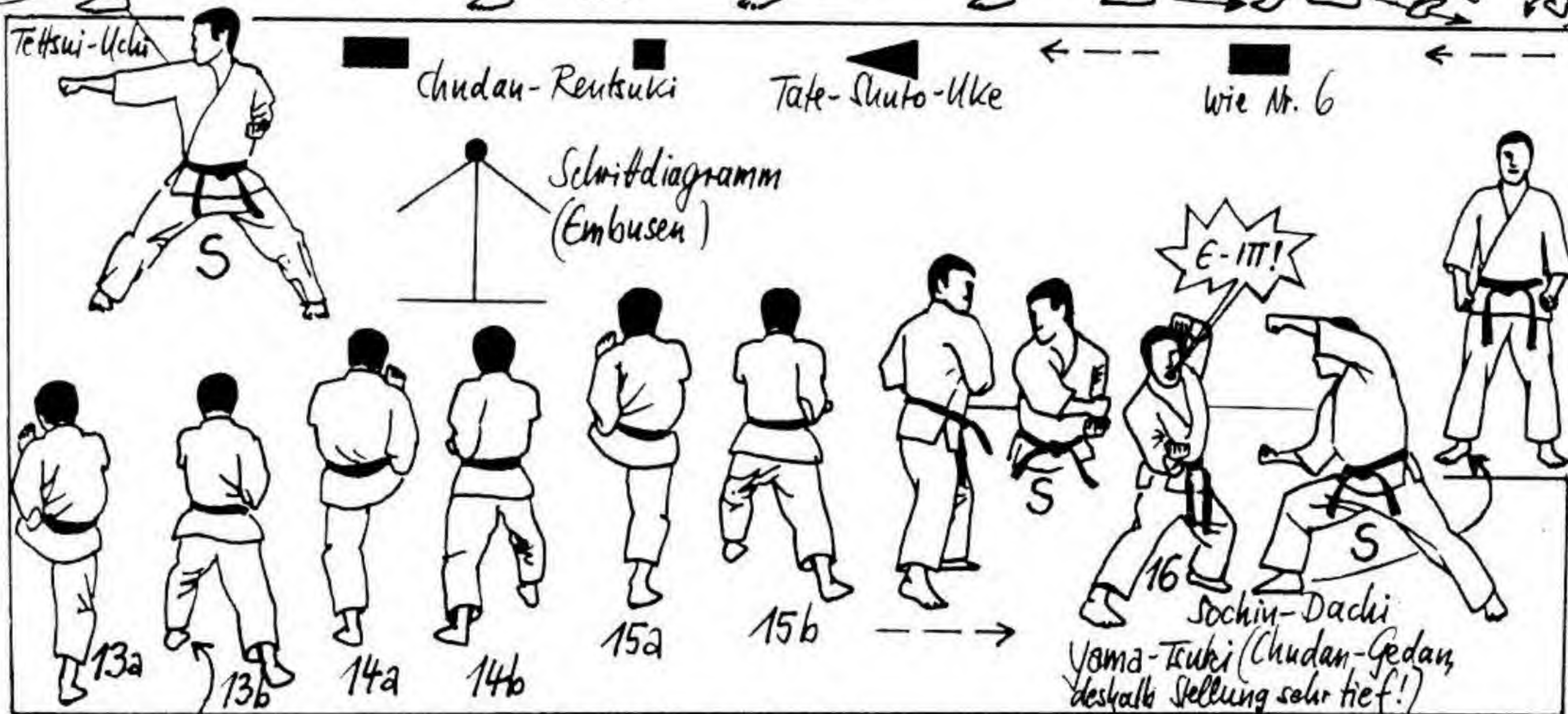
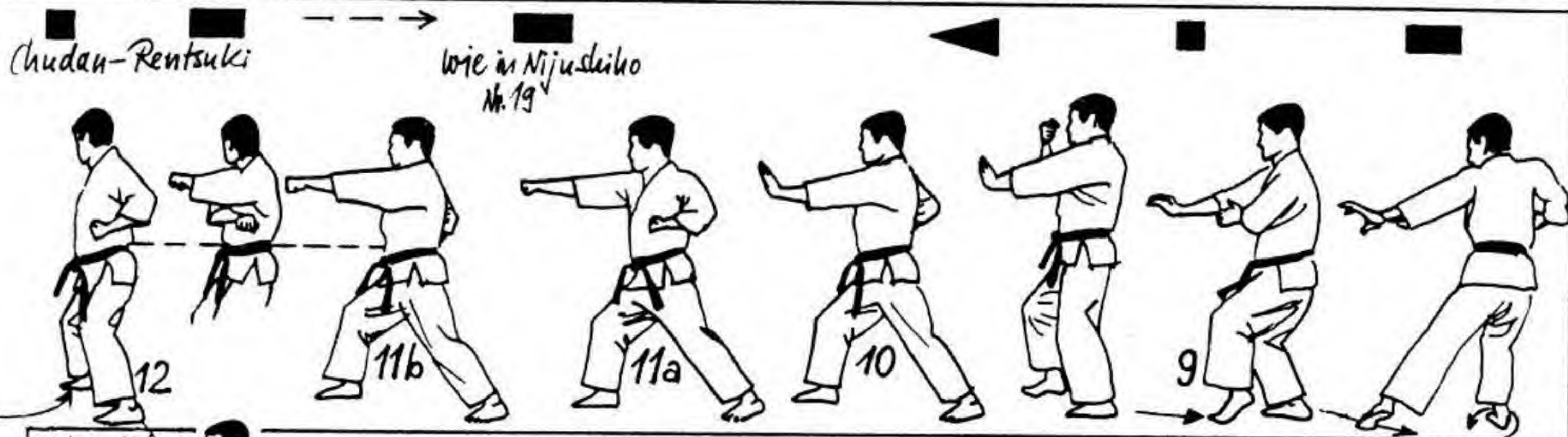


# Wankan

Wankan ist die kürzeste Kata im Shotokan-Stil. Auch als Shofu oder Hiko benannt, wird sie auch im SHITO-Ryu geübt als eine Kata der HATSUMURA-Schule (Tomari-te).



weiche und fließend drei Schritte nachgehen mit tenkutsu-Dachi Tate-Shuto-Uke



Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki

© by A. Flüger